

Настоящее издание является переводом на русский язык
третьего издания книги «Steps to Independence»

ПУТЬ К НЕЗАВИСИМОСТИ

Обучение детей с особенностями развития бытовым навыкам

Брюс Л. Бейкер

Профессор факультета психологии
Калифорнийского университета

Алан Дж. Брайтман

менеджер международной группы помощи
людям с особыми потребностями
компании Apple Computer, Inc.

при участии Яна Б. Блейчера,
Льюиса Дж. Хейфеца,
Стивена П. Хиншоу и
Дайаны М. Мэрфи

Перевод с английского
Л. Шихирева и Н. Грозной

Перевод с английского третьего издания книги «Steps to Independence», опубликованного в США издательством Paul H. Brookes Publishing Co., Inc.
Copyright © 1997 by Brookes Publishing Co., Inc.

Публикуется в России с разрешения организации «Помощь детям России» (Action for Russia's Children).

Иллюстрации Майкла Кассаро (Michael Cassaro).

ISBN 3-88711-113-5

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	iv
Предисловие к русскому изданию.....	vi

РАЗДЕЛ I ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ РЕБЕНКА

Глава 1 Итак, в путь	3
Глава 2 Чему учить?	8
Глава 3 Определение шагов	10
Глава 4 Поощрение	12
Глава 5 «Оборудование сцены».....	18
Глава 6 Как учить ребенка.....	21
Глава 7 Наблюдение за успехами и преодоление трудностей	26

РАЗДЕЛ II ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ

Глава 8 Подготовительные навыки.....	33
Глава 9 Навыки самообслуживания	38
Глава 10 Умение пользоваться туалетом	50
Глава 11 Игровые навыки	71
Глава 12 Независимость: навыки ухода за собой.....	85
Глава 13 Независимость: навыки ухода за домом.....	100
Глава 14 Независимость: умение оперировать информацией.....	237

РАЗДЕЛ III КАК РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ ПОВЕДЕНИЯ

Глава 15 Проблемы поведения.....	255
Глава 16 Разработка и проведение в жизнь программы регулирования поведения.....	281
Приложение А. Подготовительные навыки	315
Приложение Б. Перечень навыков самообслуживания.....	335
Приложение В. Программы формирования навыков самообслуживания.....	351
Приложение Г. Программы формирования игровых навыков	413
Приложение Д. Программы формирования умений, связанных с использованием информации	435

АВТОРЫ ВЫРАЖАЮТ БЛАГОДАРНОСТЬ

У этой книги долгая и богатая история. Нам хотелось бы выразить благодарность многим ее участникам. Мы признательны доктору Майклу Бигабу и институту National Institute of Child Health and Human Development, которые в 1971 году начали поддерживать наши усилия по разработке учебных материалов для родителей детей с особенностями развития. Хотелось бы также поблагодарить наших коллег - участников проекта Read Project Гарвардского университета, которые в начале 1970-х годов посвятили массу времени отработке и шлифовке различных методов обучения детей с особенностями развития, чтобы найти самые лучшие. Мы благодарны родителям и сотрудникам руководимого нами в 1970-х годах лагеря «Свобода», в котором жили и учились дети с особенностями развития. Эти люди многому научили нас и обеспечили столь необходимую для совершенствования наших учебных материалов обратную связь. Хотелось сказать спасибо Энн Вендель из издательства Research Press, которая поверила в разрабатываемые нами материалы и опубликовала их, начиная с 1975 года. Мы благодарны за вклад, который внесли сотрудники и родители, участвовавшие в 1980-х годах в проекте UCLA, посвященном проблемам людей с отклонениями в развитии. С тех пор, как мы впервые в 1970-х годах начали публиковать материалы, составившие содержание книги «Путь к независимости», мы получили положительные отзывы и ценные предложения от сотен родителей и педагогов. Большое спасибо им.

В 1989 году с помощью Мелиссы Бем из издательства Paul H. Brookes Publishing Co. мы пересмотрели выпущенные к этому времени материалы и объединили их в одну книгу для родителей и педагогов детей с особенностями развития. В том же году вместе с организацией American Association on Mental Retardation мы опубликовали монографию «Обучение родителей детей с отклонениями в развитии» (Parent Training and Developmental Disabilities), в которой рассмотрены итоги исследований этих материалов. Сейчас мы переработали книгу вновь. Особо хотелось бы отметить отзывы о ней, присланные Мэри Бет Салливан из издательства Brookes и другими, не назвавшими своих имен рецензентами, которых пригласило издательство. Кроме того, мы выражаем благодарность нашим прежним соавторам Льюису Дж. Хейфецу, Дайане М. Мэрфи, Стивену П. Хиншоу и Яну Б. Блейчеру за их вклад в разработку материалов, послуживших основой настоящей книги.

Брюс Л. Бейкер, Алан Дж. Брайтман

Организация «Помощь детям России» (ARC) выражает благодарность Фарине Малвани (Farina Malwani) за ее щедрую финансовую помощь, которая позволила покрыть большую часть расходов на издание этой книги. ARC хотела бы также поблагодарить Центр лечебной педагогики и лично Анну Битову за научное редактирование текста и сотрудничество в работе над данным проектом, а также всех добровольцев ARC, принимавших участие в проекте, и особенно Сару Филпс (Sarah Philps), без которой многие проекты ARC, включая настоящий, не могли бы осуществиться.

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Книга, которую вы держите в руках — это, прежде всего, прекрасное практическое руководство. Книга посвящена преодолению трудностей, с которыми сталкивается ребенок с особенностями развития в повседневной жизни. Ее по праву можно назвать учебником для родителей и всех тех, кто воспитывает, обучает «особых» детей, стремится передать им умения и навыки, необходимые для самостоятельной и полноценной жизни в обществе.

Настоящее издание также незаменимо для специалистов, работающих с детьми с нарушениями развития. Сейчас, когда большинство коррекционных программ придают решающее значение обучению детей письму, чтению и другим дисциплинам, не учитывая, что для многих из них, возможно, более актуально научиться есть или одеваться, издание подобного руководства приобретает особую значимость.

Мы с радостью представляем «Путь к независимости» широкому кругу читателей. Книга впервые переведена на русский язык и пока, к сожалению, не имеет аналогов в нашей стране. И это неудивительно: ведь до недавнего времени дети с тяжелыми нарушениями развития либо помещались в интернаты, где они были изолированы от семьи и общества, либо жили дома с родителями, не имея возможности обучаться и общаться с другими людьми. Но жизнь меняется, и сейчас для многих родителей будущее их детей уже не представляется столь безрадостным. Все больше и больше людей с особенностями развития интегрируются, вливаются в повседневную жизнь общества, подобно тому как это происходило 30-40 лет назад в Европе и Америке. И книга стала необходимой именно сейчас, когда новые возможности предъявляют новые требования к детям и их родителям.

Хотелось бы обратить внимание читателей на перевод и употребление такого термина, как «children with special needs». Теперь уже традиционно он переводится на русский язык как «дети с особыми потребностями» или «дети с особенностями развития». Деликатность термина может создать впечатление, что речь идет только о необычно развивающихся детях, которые не имеют ничего общего с детьми, страдающими серьезными нарушениями. Это не так. Просто постепенно в нашу жизнь входит традиция западных стран, объединяющая одним понятием детей и взрослых с самыми разными проблемами развития: от достаточно легких особенностей до серьезных нарушений. Таким образом, подчеркивается не тяжесть состояния, а потребность человека в особых условиях жизни и обучения, лишение которых рассматривается как нарушение прав людей с особенностями развития.

Книга написана в традициях американской психологической школы. В ее основе — продуманная до мелочей, многократно проверенная система пошагового обучения. «Step by step» — «Шаг за шагом» — это блестяще отработанный американцами метод, на котором построены многие образовательные и психологические программы для детей и взрослых.

Одним из основных преимуществ пошаговой системы является то, что она позволяет быстро и эффективно обучить ребенка, имеющего проблемы в развитии, определенному навыку именно *в том возрасте и в том объеме*, в котором этот навык формируется в случае обычного развития. Предлагаемая авторами книги концепция обучения и воспитания основывается именно на этой системе.

«Путь к независимости» научит вас быть хорошим педагогом для вашего ребенка, поможет разработать для него индивидуальную, программу занятий, учитывающую его особенности. Книга подробно и в доступной форме рассказывает о том, как обучать ребенка, как преодолевать трудности, возникающие в процессе обучения, и добиваться прогресса в развитии ребенка. Вы встретите множество примеров из жизни американских детей и их родителей, которые, при всей непохожести, несомненно покажутся вам близкими и понятными. Такие «картинки из жизни» прекрасно дополняют и разъясняют основное содержание книги.

**А. Л. Битова,
Д. В. Волкова**

Центр лечебной педагогики (Москва)

РАЗДЕЛ I

Основные принципы обучения ребенка

Глава 1

Итак, в путь

Эта книга, более всего, пожалуй, о *надеждах* - ваших и вашего ребенка.

В сознании многих людей еще совсем недавно понятие «дети с отклонениями в развитии» почти автоматически ассоциировалось с понятием неспособности и провала. И если на ребенка навешивался ярлык, он уже рассматривался как человек, который *не может*. Несмотря на то, что родители и педагоги часто предпринимали героические усилия для того, чтобы показать, сколь многому эти дети могут научиться в действительности, все же еще чаще беспощадный «здравый смысл» советовал не ожидать слишком многого. Скольким родителям пришлось в своей жизни выслушать различные вариации на тему: «Он (она) сможет научиться делать только *то-то и то-то*!» И причиной этому был ярлык, которого не было на других детях.

Слово «родители» тоже было своего рода ярлыком, означавшим, что люди этой категории в определенном смысле имеют достаточно ограниченные возможности. Они - *родители*. А значит - не профессионалы. А значит, их представление о собственном ребенке, независимо от того, что они способны с ним *сделать*, слишком мало о чем говорит и всерьез рассчитывать на правильность их выбора - где и чему учить ребенка - нельзя. Они считались только родителями, теми, кто должен «заботиться о физическом благополучии» своих детей, а уж решать, куда отдать их учиться, могли другие.

Большие надежды

К счастью, времена изменились. В период, прошедший с конца 1960-х годов, мы стали свидетелями не только принятия исторического законодательства, но и связанного с ним кардинального сдвига в понимании истинных возможностей детей с особенностями развития и истинных возможностей их родителей. Сейчас в глазах общества дети с особенностями развития - это дети, которые *могут*. Они могут учиться. Могут плодотворно взаимодействовать со своими сверстниками, на которых нет такого ярлыка. Они могут рассматриваться как будущие члены общества со всем многообразием его жизни. Изменился и взгляд на их родителей. Они стали полноправными партнерами профессионалов, и это служит гарантией того, что их дети реально смогут воспользоваться правами на образование, отдых, работу.

Для детей с особенностями развития наступила по-настоящему новая эра. Теперь вопрос о том, где и какое образование следует получить тому или иному ребенку, специалисты решают вместе с родителями, причем с позитивных позиций. При этом новые роли, которые теперь играют родители и специалисты, требуют от них переоценки степени их личной ответственности. Кто решает, чему будет учиться ребенок, кто возьмется судить, насколько он преуспевает в этом? В сущности, наступление этой новой эры в жизни детей с особенностями развития побуждает родителей пересматривать вопрос о том, что значит быть родителями, а педагогов - что значит быть педагогом.

Какой может быть роль родителей

Невозможно переосмыслить роли и дать им одно единственно верное определение. Обучение — естественная часть всего того, что делают родители. Фактически каждый раз, общаясь с ребенком, вы, порой даже не сознавая этого, чему-нибудь учите его. Многие родители детишек с особенностями развития стремятся сделать этот процесс более целенаправленным. Одни пытаются научиться ежедневно заниматься с ребенком дома. Другие, взвесив все свои служебные и домашние обязанности, понимают, что ежедневные занятия им физически не по силам. Они могут заниматься с ребенком, но эпизодически - в будни или в выходные дни. Пользу дети получают в любом случае, особенно, если в составлении индивидуальной программы обучения (ИПО) участвуют вместе родители и педагоги.

Что значит хорошо учить ребенка?

Исходная позиция авторов этой книги заключается в том, что вне зависимости от того решения, которое вы примете относительно своей роли как педагога, вы эту роль сумеете сыграть лучше, если с самого начала как следует представите себе, что, собственно, значит быть хорошим педагогом. В то же время, когда вы поймете, как следует заниматься с ребенком, чтобы привить ему определенный навык, причем с самого начала и до конца, когда вы узнаете, как справляться с возможными проблемами поведения, вы станете гораздо более ценным (и ценимым) союзником всех, кто так или иначе вовлечен в процесс его обучения. Мы убеждены также, что единственный способ научиться хорошо учить ребенка - это хорошо учить его. Добиться успеха хотя бы раз. Поэтому, как бы вы ни были заняты, мы все же настоятельно советуем вам исхитриться, найти время и научить ребенка чему-то новому. Это не займет у вас так уж много времени, и, как и большинство родителей, вы, скорее всего, будете довольны тем, как это у вас получится. Однако еще важнее то, что таким образом вы лучше подготовитесь к роли настоящего партнера педагогов.

Мы сказали, что это не займет у вас так уж много времени. Иногда на это уходят дни. Иногда недели. Но попробуйте взглянуть на это по-иному. Подумайте обо всем том времени, которое вы уже провели со своим ребенком, переделав за него множество вещей, которые он способен делать сам. Побуждая вас приступить к занятиям, мы не имеем в виду какое-то дополнительное время, сверх того, что вы и так проводите с ребенком. Мы просто советуем часть этого времени направить на дело, которое, по нашему убеждению, станет для вас обоим долгим и благодарным опытом.

Теории и модные течения

Вы можете сказать: «Хорошо! Разумеется, стоит заняться обучением ребенка. Но ведь в этом деле, похоже, существует столько разных подходов! Какой подход предлагается в данной книге, и как я узнаю, будет ли он работать?» Вопрос хороший. Специальная педагогика есть нечто большее, чем просто множество разных подходов, у каждого из которых есть сторонники, готовые отстаивать его достоинства. Очень трудно быть информированным человеком и судить о теориях обучения людей с особенностями психического развития на основании лишь устного свидетельства их эффективности.

Поскольку мы во что бы то ни стало хотим помочь таким детям, мы особенно чутко реагируем на разные теории и модные течения. Некоторые из них докажут свою действенность и выживут, чтобы завтра войти в повседневную практику. Другие забудутся, и на их место придут новые. К примеру, идея, которая в настоящее время движет педагогами, - это идея *полного включения* (full inclusion), предполагающая, что все дети с особенностями развития в течение всего учебного дня должны обучаться вместе с обычными детьми (в общей классной комнате). Что это? Это - высшая степень развития более ранних теорий, таких, как теории *включения* (inclusion), *мэйнстриминга* (mainstreaming) и *нормализации* (normalization) и т.д., утверждавших, что возможности, предоставляемые детям с особенностями развития, должны быть как можно ближе к тем, которые предоставляются детям, развивающимся обычно. Жизнь показала, что эти теории были не переходящими течениями; а перспективами, которые впоследствии были приняты очень широко, причем не столько потому, что они продемонстрировали свою эффективность, сколько потому, что для многих из нас они представляются этически правильными.

Другие теории не были столь живучи. Помните теорию обучения паттернам поведения? А мегавитаминную терапию? А диету, в основе которой - потребление пищи без вкусовых и прочих добавок? Каждая из них рождала в родителях новую надежду и поглощала бездну времени и денег только для того, чтобы в конце концов быть выброшенной как балласт из планов научных исследований и из поля зрения специалистов. Подобные же вещи, похоже, происходят в 1990-е годы с методом «облегченной коммуникации». Это метод, с помощью которого фасилитатор мягко воздействует на человека с аутизмом, побуждая его высказывать то главное, что прежде не высказывалось. Не слишком ли хорошо, чтобы быть правдой? Пожалуй, да. Повторные научные исследования обнаруживают следующее явление: именно этот «посредник», хоть он и остается в тени, производит или придает форму результату. Как же родителям сориентироваться в этом потоке противоречивой информации? Положительную роль здесь может сыграть взвешенное отношение профессионалов к свидетельствам эффективности таких методов, как метод «облегченной коммуникации».

Итак, мы сказали: «Вопрос хороший». Хотим сразу сообщить вам, что принципы обучения, представленные в этой книге, базируются на методах модификации поведения, которые уже известны педагогам. Действенность этих методов подтверждена не только теоретически - тысячами опубликованных научных работ, посвященных эффективным методам обучения, - но и опытом огромного числа родителей и педагогов. Эти бихевиористские принципы обучения стали неотъемлемой частью эффективных школьных программ.

Хотя большинство педагогов в целом, наверное, согласятся с широко представленными здесь принципами обучения, на которые мы опираемся, есть все же один момент, с которым кто-то не согласится. Некоторые педагоги настаивают на том, что обучение должно всегда носить неформальный характер, происходить в естественной для ребенка среде, в процессе игры и повседневной деятельности. Другие, наоборот, отстаивают пользу специально спланированных и проводимых в особое время уроков, на которых педагог вновь и вновь отрабатывает с ребенком одно и то же умение. По нашему же мнению, все это, ну как бы сказать... зависит от каждого конкретного случая. Есть достаточно убедительные свидетельства того, что успех может обеспечиваться применением обоих методов, и для большинства детей оптимальным вариантом является, по-видимому, именно их разумное сочетание. Вы сами решите, насколько точно вы будете придерживаться предлагаемых в данной книге программ и применять их для проведения занятий в подходящие для этого моменты обычного дня ребенка.

Вы — главный эксперт

А теперь - последнее, о чем хочется сказать, прежде чем приступить к конкретной работе. Это последнее, возможно, и так очевидно, поскольку сотни родителей напоминали нам об этом снова и снова, но никакие напоминания нельзя считать слишком частыми. Даже если вы мама, папа или педагог ребенка с особенностями развития, вы вовсе не похожи на маму, папу или педагога других детей с особенностями развития. Вы - это только вы. У вас свои мечты и представления, свои желания и потребности. И, в сущности, вы владеете уникальной информацией, которой, по всей видимости, не может владеть больше никто: вы знаете своего ребенка или (если вы педагог) свою классную комнату лучше всех.

Поэтому теперь, когда вы приступаете к этой книге, прислушайтесь к нашему совету - не пытайтесь как-то изменить себя. Вместо этого, к тому, что есть уникального в вас, добавьте владение новыми навыками и, может быть, новый взгляд на своего ребенка, и вы станете еще более важным участником того процесса, который определит дальнейшие возможности малыша в получении образования. Многие из того, что мы излагаем в этой книге, не покажется вам чем-то совершенно новым. Например, не исключено, что какими-то близкими к описанным здесь приемами вы уже с успехом пользовались, занимаясь с другими ребятами. Тем не менее, мы надеемся, что эта книга поможет вам расширить свой опыт так, что даже делая то, что вы уже умеете делать, вы станете делать это лучше. Помните: важно высоко держать планку - как в отношении требований к себе, так и в отношении требований к ребенку.

Как пользоваться книгой

Эта книга создавалась с расчетом, что ею будут пользоваться активно - писать в ней, обдумывать прочитанное, обсуждать его с другими родителями и коллегами. Вы найдете и описание общих принципов обучения, и очень специфические конкретные предложения. Возможно, что-то вы будете пропускать, выбирая для более внимательного изучения те разделы, которые в наибольшей степени отвечают вашим потребностям и потребностям вашего ребенка. Раздел I посвящен основным принципам обучения, и его следует прочитать в первую очередь.

Закончив чтение раздела I, можно обращаться к любой интересующей вас главе раздела II. Эти главы посвящены приемам обучения ребенка навыкам, относящимся к разным областям развития. В первых четырех главах этого раздела рассматриваются подходы к обучению совсем маленького ребенка. Это - «Подготовительные навыки» (глава 8), «Навыки самообслуживания» (глава 9), «Умение пользоваться туалетом» (глава 10) и «Игровые навыки» (глава 11). Последующие три главы посвящены более сложным умениям, способствующим развитию большей самостоятельности: «Навыки ухода за собой» (глава 12), «Навыки ухода за домом» (глава 13) и «Умение оперировать информацией» (глава 14).

В разделе III представлены соображения, касающиеся подходов к решению проблем поведения. В этот раздел входят главы: «Проблемы поведения» (глава 15) и «Разработка и проведение в жизнь программы регулирования поведения» (глава 16). В приложениях приводятся: информация, необходимая для обучения подготовительным навыкам (Приложение А), перечень навыков самообслуживания (Приложение Б), специфические, детально разработанные программы формирования навыков самообслуживания (Приложение В), игровых навыков (Приложение Г) и навыков по использованию информации (Приложение Д).

Если вы стремитесь стать хорошим педагогом, глава 2 поможет вам сделать первый шаг. Но прежде чем ступить на этот путь, задержимся на минутку, чтобы обратиться к одной из мам, которая какое-то время назад уже начала заниматься со своим сыном. Сейчас вы увидите учебный план, который, на первый взгляд, кажется довольно простым. Однако стратегия, заложенная в нем, была разработана тщательнейшим образом и осуществлялась с помощью приемов, о которых вы узнаете в следующих главах.

Постель Билли

В среду утром Билли проснулся и обнаружил, что в списке на стене появилось что-то новое. Внизу была картинка, изображавшая аккуратно застланную постель. Он сразу понял, что это значит.

Это был его, Билли, список. Некоторое время назад они вместе с мамой составили его. Сначала в нем было всего две картинки, а сейчас он удлинился и выглядит уже вот так:

Билли							
	Пон.	Вт.	Ср.	Чтв.	Пт.	Сб.	Вс.
	✓	✓	✓				
	✓		✓				
	✓	✓	✓				
		✓	✓				
	✓	✓	✓				

И вот теперь - постель. Он никогда раньше не делал этого, но вчера вечером они с мамой решили, что он мог бы попробовать.

«Как ты там Билли? Завтрак почти готов.»

Билли снова заглянул в список. Вымыть руки и лицо, почистить зубы - теперь это уже не проблема; это теперь простая возможность заработать «галочку». Правда, что касается одевания, то тут все зависит от того, какую одежду мама приготовила ему с вечера. Шерстяной джемпер или свитер, например, -это легко. Но рубашки с маленькими пуговицами надевать все еще трудно, и иногда ему нужна помощь, чтобы с ними справиться.

Пока Билли двигался по списку, отрабатывая один пункт за другим, миссис Джексон пошла в его комнату и начала застилать постель. Когда Билли вернулся из ванной, постель была почти убрана; оставалось только расправить пока еще завернутую половину покрывала.

Одетый и готовый выйти из спальни Билли спросил маму о сегодняшних отметках.

«Сегодня, похоже, у тебя будут одни «галочки». И миссис Джексон, преувеличенно придирчиво проверяя задание, начала отмечать «галочками» каждый выполненный пункт. «Ну а что у нас с ботинками? Е-есть ...». И в списке появляется еще одна красная «галочка». «Еще пять «галочек» сегодня, Билли. Как мы договорились с тобой? Сколько всего должно быть, чтобы ты смог пойти в пятницу играть в боулинг?»

«Двадцать?» - неуверенно спрашивает Билли.

«Да, двадцать. Но взгляни сюда. У нас ничего не поставлено возле новой картинки - кровати! Попробуем и это сделать до завтрака?»

Сразу радость Билли меркнет - и он прибегает к вполне предсказуемой попытке увильнуть от новой задачи. «Ох, я такой голодный!»

Миссис Джексон научилась действовать мягко, но настойчиво и напоминать Билли о вознаграждении за его усилия. «Давай, Билли, это займет всего минуту, зато ты получишь еще одну «галочку». Билли, смотри, что я делаю!»

Поскольку постель уже была почти застелена (миссис Джексон сама позаботилась об этом), оставалось сделать только *одно простое движение* — натянуть покрывало и накрыть им подушку.

«Билли, смотри, что я делаю! »Продемонстрировав медленно нужное движение, она вернула покрывало в прежнее положение и предложила Билли попробовать повторить это движение.

«Кажется, это довольно просто», - подумал про себя Билли. «Ну, Билли, попробуй! Натяни его на подушку! Отлично! Смотри, ты получаешь еще одну «галочку». Завтра мы позанимаемся этим побольше. Ладно?»

«Ладно!»

Билли действительно закончил приводить в порядок свою постель и получил заслуженную отметку. Он заработал ее так же, как заработал все остальные!

Глава 2

Чему учить?

Сосредоточимся на приобретении новых навыков. Прежде всего, вам нужно будет выбрать один новый навык, и его формирование станет вашей задачей.

Что нужно принимать во внимание, намечая цель:

Что вы в данное время делаете за ребенка?

Прежде всего, внимательно *проследите за всем, что происходит в течение типичного для вашего ребенка дня*. Запишите все действия, по идее относящиеся к самообслуживанию, которые *вы пока выполняете за него*, но которым хотели бы его обучить. В вашем списке может оказаться умение завязывать шнурки, стелить постель, мыть голову, убирать игрушки и одежду, купаться в ванне, резать мясо и т.д. Хорошо ли научился ваш ребенок пользоваться туалетом? Если нет, добавьте к вашему списку соответствующий шаг.

В список можно также включить некоторые бытовые навыки, если ребенок, по-вашему, готов к их освоению. То есть в перспективе вам может захотеться научить его выносить мусор, накрывать на стол, сгребать опавшие листья, подметать пол. А как насчет умения играть? Есть ли такие игрушки или игры, в которые, на ваш взгляд, он должен играть лучше? Может ли он научиться лучше играть с другими детьми? А сам?

Вы не можете научить всему ... *минуточку, остановитесь!* Вы составили список? Если нет, пожалуйста, сделайте это сейчас! Оставшаяся часть главы принесет вам гораздо больше пользы, если вы прерветесь и внесете в свой список навыки, которым вам хотелось бы научить ребенка.

Какие навыки ваш ребенок хочет освоить?

Чтобы увидеть, чему в данный момент мог бы захотеть научиться ваш ребенок, вам нужно будет внимательно понаблюдать за ним. Может быть, он скажет сам. Может быть, укажет своей попыткой сделать что-то самостоятельно, например попробует намазать на хлеб ножом ореховое масло или завязать шнурки на ботинках, или попытается играть в баскетбол с другими детьми, или...

Какие навыки ваш ребенок готов освоить?

Следует иметь в виду, что, развиваясь, ребенок, естественно, одни навыки приобретает раньше других. Сидеть, например, малыш начинает раньше, чем стоять. Пользоваться вилкой – раньше, чем ножом. Поэтому, намечая следующую задачу, подумайте, что ваш ребенок уже умеет делать и к какому следующему навыку он может быть готов.

Рассмотрим в качестве примера список, висящий на стене у Билли (см. главу 1). Каждый освоенный навык вносит свою маленькую лепту в основу последующих. Научившись мыть руки и

лицо, Билли гораздо легче научиться чистить зубы – ведь он уже освоился в ванной комнате, он научился включать и выключать воду, наконец, он знает, что значит «сполоснуть». Попробуйте найти подсказку – определите, что ваш ребенок уже делает, причем делает с удовольствием, и это поможет вам правильно выбрать следующую задачу.

Посмотрите на только что составленный вами список. Есть ли в нем что-то, что ваш ребенок почти готов освоить, то есть, что-то, что он пытается сделать и частично уже делает?

Какие навыки вы хотели бы сформировать у ребенка?

Конечно же, вы хотите начать с того, что в данный момент вам кажется важным. Возможно, есть определенные навыки, которыми ребенок не владеет, и это создает большие проблемы для всей семьи. Например, неумение вашего сына самостоятельно есть может означать, что семья никогда не собирается вместе за столом. Или неумение дочери самостоятельно одеваться означает, что по утрам у вас не остается времени для того, чтобы до школы пообщаться с остальными детьми.

Обведите кружочком в вашем списке то, чему вы хотели бы обучить ребенка в первую очередь. Читая остальные главы первого раздела, постоянно держите это умение в голове. Вам будет легче, если вы выберете элемент из области самообслуживания или какой-нибудь игровой навык. Учить ребенка пользоваться туалетом или оперировать информацией труднее. Отложите это до тех пор, пока он не освоит навыки самообслуживания и не научится играть.

Выбранное умение _____

Просьба! Не читайте, пожалуйста, дальше, пока не запишите сюда выбранный вами навык. (Не волнуйтесь, вы всегда сможете заменить его другим.) Возможно, вы не привыкли писать прямо в книге, но поверьте, это единственный способ извлечь из этой книги реальную пользу.

Глава 3

Определение шагов

Вперед и вверх, но только медленно и постепенно

«Дальше играйте без меня, ребята. Мне нужно помочь Ричи подготовиться ко сну».

«Слушай, Герб, когда мы в прошлый раз играли в покер, ты начинал учить его принимать душ. Как он, научился?»

«И да и нет. То есть, он уже может сам раздеться и включить воду, а вот отрегулировать температуру самому пока трудно. Сейчас он учится мыться мылом. Он уже знает, как мыть с мылом живот, грудь и ноги. После ополаскивания он прекрасно может сам вытереться. Этому мы научили его в первую очередь».

«Знаешь, Герб, ты рассуждаешь прямо как учитель. Я задал тебе простой вопрос, а ты... Что ж, ребята, будем надеяться, что Герб не станет за картами все обдумывать столь же тщательно, а то мы все разоримся».

Ответ Герба может смутить нас, если мы представляем себе умение принимать душ как нечто целое, нечто, что ребенок либо умеет делать, либо нет. В действительности же, если нам та или иная задача кажется простой, то только потому, что мы умеем выполнять все действия, в результате приводящие к ее решению.

Продвигайтесь вперед маленькими шагами

Чтобы помочь ребенку освоить выбранный навык, вы должны *сначала разбить соответствующий процесс на отдельные шаги*, достаточно маленькие для того, чтобы ребенок мог легко справиться с каждым из них. Если вы примите к сведению это простое правило и таким образом будете рассматривать каждую новую задачу, ставя себя при этом на место ребенка, успех будет обеспечен.

Вспомним список на стене Билли, и мы увидим, что он и миссис Джексон работали над несколькими навыками самообслуживания. С их помощью миссис Джексон довольно просто показала процесс застилки постели. Может показаться, что она обладает каким-то особым талантом, который волшебным образом прямо и неуклонно ведет к достижению успеха. Однако, если мы присмотримся внимательно к подходу миссис Джексон, нам станет ясно, что в ее «особом таланте» нет ничего волшебного, просто в основе ее подхода лежит наблюдение за поведением плюс принцип постепенного, пошагового обучения. Итак, что же она делает?

С точки зрения миссис Джексон, процесс застилания постели не одно длинное действие, а сложная цепь логически объединенных действий. Никто ей не говорил, каковы они. Для того, чтобы определить эти действия, ей пришлось всего лишь самой застелить постель – *медленно*, отмечая про себя, что именно она делает и в каком порядке.

Конечно, ей приходилось делать это и раньше, причем много раз, и всегда это было быстрое и привычное занятие. Но когда она впервые сделала это медленно, отмечая про себя каждое отдельное действие, она удивилась, сколько же звеньев в этой цепи!

Кто мог себе представить, что в таком простом, доведенном до автоматизма деле, как уборка постели может быть так много шагов? Билли! Именно его неумение организовать эти действия должным образом не дало ему возможности достичь успеха.

Миссис Джексон, добросовестно записав в нужной последовательности все эти шаги, составила программу обучения Билли умению стелить постель. Она разбила весь процесс на отдельные, вполне определенные и простые действия, совокупность которых стала для нее своего рода руководством. С точки зрения миссис Джексон, умение стелить постель можно разбить на следующие этапы:

СТЕЛЕТ ПОСТЕЛЬ:

- 1. Натягивает верхнюю простыню насколько возможно. Расправляет ее с боков, разглаживая там, где морщит.
- 2. Накрывает постель одеялом и разглаживает складки.
- 3. Отворачивает одеяло вместе с простыней.
- 4. Накрывает постель покрывалом и разглаживает его.
- 5. Откидывает покрывало.
- 6. Кладет подушку.
- 7. Накрывает подушку покрывалом.

Обратитесь к выбранному вами умению и попробуйте разбить его на маленькие шаги. Не надо пытаться сделать это в уме. С чем бы вам ни пришлось работать - с ботинком, мячом, трехколесным велосипедом, ванной, - возьмите и прямо сейчас разбейте вашу задачу на шаги и запишите их! Запишите получившиеся шаги.

Отдельные этапы, на которые разбивается выбранный навык сложатся в учебную программу. Составленная в виде перечня маленьких задач ваша программа, может отличаться от той, которую разработали бы мы. И прекрасно! Нет такого подхода, который можно было бы считать единственно верным.

Минуточку! Вы, правда, сделали то, что мы вам порекомендовали? Если да, *можно немного передохнуть*. Вы заслужили это. А если нет, *пожалуйста, сделайте!* Тогда то, что мы собираемся сообщить вам дальше, будет гораздо понятнее.

Итак, теперь у вас есть перечень задач, который показывает чему вам нужно будет учить ребенка, но не объясняет, как. Главный принцип здесь – *постепенность*. Начинать надо со следующего шага после тех, которые ребенок уже усвоил, а двигаться дальше тогда, когда он к этому готов. Многие родители совершают одну и ту же ошибку – требуют слишком много и слишком быстро. Если же вы сумеете аккуратно разбить вашу задачу на столько частей, на сколько она делится, то у вас появится возможность в течение определенного времени заниматься с ребенком чем-то одним. (Заметьте, миссис Джексон начала занятия с последней ступеньки. Это особый прием, который называется *инверсия*. Он описывается в главе 9.)

В последующих четырех главах рассматриваются другие моменты, необходимые для достижения успеха. Примите к сведению наши советы и добавьте ваш опыт, то, что делает вас в глазах ребенка единственной и неповторимой.

Помните, вам не нужно стремиться стать похожими на миссис Джексон или на нас; просто добавьте к своему опыту немного специальных знаний, и вы станете для своего малыша чуть более умелым педагогом. Ваш стиль проведения занятий будет только вашим, и именно это позволит нашей системе заработать.

Глава 4

Поощрение

Попробуем задать себе вопрос, почему, собственно, Билли (см. главу 1), да и любой другой ребенок, должен захотеть учиться стелить постель или делать что-нибудь еще? Ребенку с особенностями развития не так уж легко учиться. Бывает, что мы невольно предъявляем ему такие требования, которые приводят его в замешательство, даем неподходящие материалы, и в результате - один и тот же печальный исход. Неудивительно поэтому, что предчувствуя провал, ребенок вряд ли будет гореть желанием усвоить новый навык. Радость свершения, которая для многих детей служит стимулом, «необычному» ребенку часто бывает просто неведома. Поэтому, даже если он и хотел бы уметь многое, ему все же спокойнее тихо сидеть и ждать, когда за него все необходимое сделаете вы.

По сути, в этой книге рассказывается о том, как изменить мир ребенка, чтобы на место неудач и разочарований пришли успех и удовлетворение. Однако у него не появится желание учиться стелить постель или, скажем, кататься на трехколесном велосипеде только потому, что вы готовы учить его этому. Ребенку ваше намерение может показаться еще одним испытанием с неизбежно плачевным концом. Поэтому вам придется поискать дополнительный стимул, способный побудить его попробовать сделать то, о чем вы его просите. *Вам придется прибегнуть к методу поощрения.*

Поощрение успехов

Если мы остановимся и порассуждаем о том, что заставляя нас вести себя так, а не иначе, то, вероятно, сумеем найти побудительный мотив. Часто мы делаем те или иные вещи потому, что это поощряется: деньгами, одобрением окружающих (похвалой, улыбкой), обещанием чего-то хорошего в будущем (например, отпуска), а может быть, приятным сознанием хорошо выполненной работы. Все это - вознаграждение за сделанное. Обычно после получения такого вознаграждения мы начинаем рассчитывать на него и в будущем. Мы стараемся понять, как следует действовать, чтобы заслужить его. Поведение вашего ребенка мотивируется точно такими же вещами.

Связь между поощрением и поведением можно легко выразить формулой: *«скорее повторите поступки, которые поощряются»*

Похвала и награда

«... 23, 24, 25! Замечательно, Роза! Ты расчесала волосы! А за это - вот тебе бантик».

Пока Алисия закрепляла в волосах Розы ярко-желтый бантик, Роза смотрелась в зеркало. Она сама расчесала волосы — совсем как Алисия!

«Роза, пойді покажи маме, какая ты красивая!»

Миссис де Пас удивляется: «Когда ты просишь ее причесаться, она почему-то причесывается сама, а когда я — то она ничего не делает. Почему? Я прошу ее, уговариваю, иногда даже умоляю...»

Алисия улыбается: «Не знаю. Я знаю только, что ей нравится, когда ее хвалят, и еще она любит бантики».

Когда мы что-то сделаем хорошо, то признание и похвала тех, кого мы уважаем, бывают нам так приятны! И если сделанное влечет за собой что-то приятное, мы наверняка захотим сделать это еще раз. *В этом - смысл и назначение поощрений.*

Роза расчесала волосы потому, что ей нравится, когда Алисия ее хвалит, а еще больше ей нравится награда в виде резиночки. Если побуждать ребенка таким позитивным образом, эффект будет больше, чем от негативных вещей — криков и препирательств. Они не нравятся никому. И что самое важное, если ребенок ожидает поощрения за совершение какого-нибудь действия, то и в следующий раз он захочет выполнить хорошо то, чего от него хотят.

Но как именно срабатывает поощрение, делая учебный процесс эффективным? Поведение ребенка на занятии может носить характер, соответствующий, в общем, одному из четырех типов. Он может:

1. Не делать ничего (не обращать на вас внимания, смотреть в окно).
2. Делать не то, что нужно для выполнения задания (кричать «нет», плакать, убежать из комнаты).
3. Делать попытку выполнить задание (не довести дело до конца, но пытаться).
4. Успешно выполнить задание.

Два последних типа поведения можно расценить как хорошие (желательные). Их следует поощрять сразу. Два первых - как плохие или нежелательные. Они не должны поощряться вообще. Как будто просто? И тем не менее, одна из самых распространенных ошибок - поощрение на занятиях *ВСЕХ* описанных выше типов поведения. Это происходит из-за неполного понимания назначения поощрения и неумения им пользоваться. Давайте рассмотрим различные типы поощрений и подумаем, как каждое из них может использоваться или не использоваться во время проведения занятия.

Виды поощрений

Внимание

Для ребенка самая главная награда - ваше внимание, а проявить его вы можете разными способами. Вы можете улыбнуться, обнять его, поаплодировать, подбодрить похвалить, но это еще далеко не все. Вы дадите ребенку понять что у него получается хорошо, если просто хлопаете его по спине и воскликните: «Отлично!»

И именно потому, что ваше внимание - столь могущественная сила, которая способна закрепить модель предшествующего ей поведения, вы должны пользоваться ею особенно разумно. И потом, разве не являются проявлениями вашего внимания крик, недовольство, уговоры? Они, конечно, не так приятны как ободрение и улыбка, но и они показывают ребенку, что вы обращаете на него внимание, а значит, и они могут быть восприняты как поощрение. И так же как любое поощрение могут стать для него стимулом к повторению того, что он уж сделал, как бы это ни было плохо.

Что, по-вашему, произойдет, если ребенок решит не сотрудничать с вами во время занятий и вы станете его за это ругать? Или уговаривать? Или оправдывать?

Правильно! Поскольку вы поощрили его отказ сотрудничать с вами, следует ожидать, что он откажется и в следующий раз, и, скорее всего, в будущем тоже. Ведь если он получает от вас так много, *не работая* над освоением нового, с чего бы вдруг он теперь начал работать?

Вот почему мы так стремимся убедить вас баловать ребенка своим вниманием разумно. Если он выполнит задание или сделает успешную попытку, вот тогда сразу и с энтузиазмом похвалите его или поощрите другим способом, лишь бы это было естественно и искренне. И когда он увидит, как легко он может заслужить ваше внимание со знаком плюс, он более охотно будет продолжать делать то, о чем вы его просите. Тогда и занятия станут приятным времяпрепровождением для вас обоих.

Лакомства

Если вы поощряете ребенка его любимым лакомством, давайте только маленькие кусочки или глоточки. В качестве угощения можно взять любимые большинством детей кусочки печенья, мюсли, глоток сока или виноградинку.

Давайте ребенку то, что он любит, а когда заметите, что одно лакомство ему надоело,

замените его другим. Лучше всего иметь под рукой на уроке несколько любимых им вещей. Такой наградой следует пользоваться, когда ваш ребенок голоден или хочет пить. В этом случае она будет особенно желанной. И, наконец, всегда сопровождайте угощение похвалой.

После успешного выполнения задания лакомство (вместе с похвалой) давайте *немедленно*. Иногда родителям кажется, что проще и быстрее всего самим класть угощение ребенку в рот. Старайтесь давать ему очень маленькие кусочки, чтобы он мог прожевать их за считанные секунды и не наелся слишком быстро.

Каждый раз, когда ребенок приступает к новой (а значит, и несколько более трудной для себя) ступеньке учебной программы, поощряйте его лакомством за малейшее достижение. А когда увидите, что он начал чувствовать себя увереннее, угощайте только после двух успешных попыток, затем - после трех и так далее.

Прежде чем перейти к следующей ступеньке, убедитесь, что ребенок уверенно выполняет задание, поощряемый только вашим вниманием. Оставьте лакомства до более трудного этапа. Однако старайтесь никогда не приберегать «на потом» похвалу и вообще не переставайте хвалить его.

Пища для размышлений

Некоторым родителям не нравится идея использования лакомства в качестве средства поощрения, потому что «это уж очень похоже на дрессировку животных» или потому что «она (он), похоже, может прекрасно обходиться без такого поощрения». Разумеется, для себя вы будете этот вопрос решать сами.

Однако сначала мы посоветовали бы вам принять во внимание особенности вашего ребенка.

Самые лучшие педагоги в своей работе ориентируются на то, что делает учебный процесс эффективным (а не на то, что нравится или не нравится им самим). Многие дети действительно могут учиться, получая в награду за успехи лишь внимание своих близких. Но некоторые учатся быстрее, когда их поощряют лакомством. Стоит попробовать.

Любимые занятия

Одним из способов поощрения может быть предложение позаниматься любимым делом (подойдет почти все из того, что доставляет ребенку удовольствие). Такие занятия можно перечислять бесконечно: можно слушать записи, играть в любимую игру, пойти на прогулку, испечь печенье, побороться на полу, подержать любимую куклу, повозить игрушечный грузовик, посмотреть телевизор... Обычно поощрение такого рода лучше всего подходит более «продвинутым» детям, которые могут немного подождать обещанной награды.

Использование занятий, которые ребенок любит, в качестве побудительного мотива для выполнения чего-то менее приятного, вещь известная - это так называемый «бабушкин закон». Мудрая бабушка всегда скажет: «Сначала съешь кашу, а потом уж - мороженое». В нашем случае это значит, что *любимое занятие может стать хорошей наградой за менее любимое*.

Рассмотрим, например, такую ситуацию. Вероника любит смотреть телевизор, особенно мультфильмы. Она не слишком любит физические упражнения, хотя склонна к полноте. Старшая сестра решает научить ее кататься на роликах. Как вы думаете, что нужно сказать сестренке, чтобы соблюсти «бабушкин закон»?

1. «Если покатаешься со мной 15 минут на роликах, посмотришь мультфильм».
2. «Ладно, можешь посмотреть мультфильм, но потом ты должна будешь 15 минут кататься со мной на роликах».

Конечно, «бабушкиному закону» отвечает первый вариант: сначала менее приятное дело, а только потом - более приятное. Если вы выберете второй вариант, вы совершите довольно распространенную ошибку. Второй вариант как бы мягче, и в некоторых случаях он позволяет ненадолго отсрочить легкую бурю, но гораздо чаще все-таки влечет за собой довольно крупную истерику.

Если вы намерены поощрить ребенка каким-нибудь занятием, не забывайте о «бабушкином законе». В нем заключен хороший побудительный мотив. Как в большинстве бабушкиных высказываний, в нем есть глубокий смысл.

Жетончики

Вместо того, чтобы каждый раз за выполненное задание поощрять ребенка приятным делом, родители нередко растягивают период «зарабатывания» награды. Для того, чтобы в этот период поддерживать мотивацию, они используют «накопительную» систему - жетоны.

Реально жетончиками может служить что угодно. Их ценность, как и ценность денег, определяется тем, на что они могут быть обменены. Жетончики служат мостиком, который соединяет работу, выполненную сейчас, и награду, которая последует в будущем. Вы можете воспользоваться чеками, талончиками, картонными звездочками, фишками от настольных игр или графическими обозначениями («галочками»), которые ставятся за выполнение определенных заданий, как у Билли (см. главу 1). Для ребенка значение такого вида поощрения заключается в осознании ценности каждого жетончика как части торговой сделки. У Билли, если вы помните, 20 «галочек» - это цена участия в боулинге, чего Билли, насколько известно его маме, очень желал. Если ваша учебная программа предполагает эффективное использование жетончиков, ребенок должен уметь получить за них то, что для него представляется наградой.

Введение жетончиков в качестве поощрения - процесс нехитрый, но постепенный. Когда ребенок поведет себя должным образом, тут же дайте ему жетон, похвалите его и коротко объясните, что это значит, скажем: «Молодец! Вот тебе жетончик за то, что ты выбросил мусор» (или за что-нибудь еще). Первое время ребенок, может быть, не будет представлять себе, что такое жетоны и для чего они нужны. Вам следует продемонстрировать ему их обменную стоимость, например, так: «А сейчас, если ты дашь мне жетончик, ты сможешь получить... (скажем, любимое лакомство или маленькую игрушку, игру или книжку)». И, разумеется, эту награду надо дать немедленно.

Как научить ребенка пользоваться жетончиками

Какими бы *жетончиками* вы ни решили воспользоваться - отметками в таблице, фишками для настольных игр или монетками — ребенку потребуется определенное время для того, чтобы понять, как важно ему их зарабатывать. Как мы уже отметили, начать вам придется с **немедленного обмена** жетонов на награду, которой он будет рад. Сначала делайте это четко и определенно. Похвалите за сделанную работу и дайте жетон. Затем, как только вы вручите ему награду, сразу потребуйте отдать жетон вам. Прodelывая все это, объясняйте каждый свой шаг: «Отличная работа, Франсиско, ты умылся без напоминания! Вот твоя отметка (сделайте отметку в таблице и дайте ее Франсиско). За что ты получил отметку? Верно, умылся сам. А теперь дай мне свою отметку (побудите Франсиско передать вам лист с таблицей) и посмотри, что ты получаешь: стакан сока. Вот как надо!»

Постепенно приучайте ребенка «хранить» жетончики в течение более длительного промежутка времени (5, затем 10 или 15 минут; позже — до конца дня) прежде, чем обменять их на награду. Если надо, возвращайтесь к способу немедленного «отоваривания» с периодичностью, которая позволит вам удерживать интерес ребенка к жетонной системе. Запомните, умение пользоваться жетончиками не приходит сразу!

Вы можете дать ребенку возможность заработать за урок не один жетончик, а несколько. Более того, за другие достижения вне урока он тоже может получать жетоны. Научив его чувствовать ценность жетончиков, вы можете помочь ему копить их, как это делал Билли в рассмотренном нами примере. Тогда вам уже не нужно будет обменивать каждый жетончик, как только он заработан, на маленькое вознаграждение. Вместо этого у вас появится возможность обменивать их на более существенную награду в конце дня или в конце недели (или как только он накопит столько, сколько нужно, чтобы получить желаемое).

Жетонная система поощрения очень эффективна. Она удобна для вас и занимательна для ребенка. Однако, пользуясь ею, важно иметь в виду следующие правила:

1. Всегда четко определяйте заранее, что нужно сделать ребенку и сколько жетонов он за это получит. У него никогда не должно возникать ощущение, что зарабатывание жетонов - это случайное дело. Наоборот, каждый раз ему необходимо знать, чего именно вы от него хотите и во сколько жетонов оцениваете его работу. Он *никогда не должен получать жетончики за невыполненное задание* (разумеется, задание должно быть ему по силам).
2. Убедитесь заранее, что у вас имеются разные варианты «отоваривания» жетонов. Можно, например, постановить, что десерт будет стоить два жетона, возможность посмотреть телевизор - три, а пара роликов - 60 жетонов. Варьируя типы поощрений, которые можно купить за жетоны, вы тем самым гарантируете устойчивость поддержания их ценности как вознаграждения.
3. Старайтесь по возможности больше привлекать ребенка к выбору как навыков, которые должны быть освоены, так и наград, которые за них можно заработать.
4. Еще раз напоминаем, что свои обещания нужно всегда выполнять. Жетонная система может быть хороша только при этом условии. Необходимо убедиться заранее, что как только ребенок заработает обещанную награду, вы сможете ее выдать.

Выученный урок

«Когда все так тихо, я знаю, что они чем-то увлечены». Миссис Барнет помедлила у дверей детской. Лаура, ее дочка (девочка с особенностями развития), играла в учительницу, а Джил, двухлетняя сестричка Лауры, с удовольствием играла ученицу, которой объясняют, что нужно делать, чтобы застелить постель.

«Подоткни ее. Умница, Джил. Теперь с другой стороны. Умница!»

Совсем недавно миссис Барнет сама начинала учить Лауру всем многочисленным действиям, из которых состоит умение убирать постель, а теперь она не может без улыбки смотреть, с какой важностью дочка повторяет ее жесты и слова.

«Положи подушку. Хорошо, накрой этим сверху. Хорошо, Джил». Лаура одобритительно кивнула и направилась к комоду. Она вынула из ящика красную звездочку и положила ее на лист бумаги Джилл точно так, как каждый день это делала для нее миссис Барнет. Лауре эти поощрения в виде звездочек уже были не нужны, хотя она с удовольствием принимала мороженое, стоившее пять заработанных звездочек. Но счастливая ее ученица, не зная пока как следует, что все это означает, радовалась своему сокровищу - звездочке: «Мама, смотри...»

Поощрение ускоряет процесс обучения и делает его более интересным

Когда вы учите своего ребенка делать что-то новое, наградой, достаточной для поддержания его интереса и желания пробовать что-то новое, может стать радость свершения. В большинстве случаев все же обучение идет более гладко, если эту радость вы дополняете похвалой, любимыми занятиями или лакомствами и, если это оказывается кстати, жетонной системой.

Поначалу, когда учиться труднее и навыки еще немного шатки, достижения значат для ребенка больше, если они признаются окружающими. Лаура училась застилать постель, чтобы

заслужить мамину похвалу и йогурт, особенно клубничный. Эти награды побудили ее с большим рвением взяться за задание, а успех принес больше радости. Позже, когда она овладеет этим умением, йогурт как стимул к выполнению задания ей больше не потребуется; даже похвал нужно будет меньше - теперь у нее будут другие радости. Застиливание постели стало удовольствием, умением, которым можно гордиться, которое можно выставить на показ, которому можно даже учить других.

Прежде чем приступить к следующей главе, запишите, какие поощрения вы могли бы использовать, занимаясь со своим ребенком. Список начнем мы.

Похвала

ОТДОХНИ!

Глава 5

Оборудование сцены

Если в кухне есть два свободных стула, вы, скорее всего, не сядете на пол. Куда сесть «подскажет» мебель. Даже удивительно, как много из того, что мы делаем, определяется физическим устройством нашего мира. Стулья говорят: «Сюда можно сесть». Плита вам этого не скажет.

Ребенок, который учится подметать пол, вряд ли сможет сосредоточиться на этом занятии, если комната захламлена, если включен телевизор, если за окном играют его друзья или поблизости лежит новый мяч. Мяч не удержится и скажет: «Брось меня!», и голос его будет громче, чем голос мусора!

Как бы ни был талантлив актер и как бы ни был хорош сценарий, спектакль получится хуже, если сцена не будет оборудована должным образом. Если костюмы подобраны плохо или декорации мешают актерам свободно двигаться, спектакль ни за что не получится таким, как задумывалось.

То же самое происходит и с процессом обучения.

Как бы тщательно ни был разработан на бумаге учебный план, ваша «постановка» не будет успешной до тех пор, пока вы столь же тщательно не **ОБОРУДУЕТЕ СЦЕНУ**. Иногда даже самый прекрасный учебный план терпит фиаско, если его приходится реализовывать в *неподходящих для обучения условиях*. Если не дать себе труда подумать об этом, ребенка будет отвлекать шум, игрушки и прочие вещи. Ваша задача - так организовать учебную среду, чтобы она, по возможности, сама подсказывала ему, что можно, а что нельзя, чего от него ждут, а чего - нет. Не ставьте себя в заведомо трудное положение, когда вы будете пытаться донести до ребенка одно, а все вокруг будет говорить о другом.

Иными словами, обстановка должна облегчить ребенку выполнение заданий и обеспечить условия, при которых влияние отвлекающих факторов будет минимальным.

Организация среды

Для того, чтобы понять, как сделать, чтобы среда способствовала эффективному усвоению материала, прежде, чем начать урок, нужно ответить на три вопроса:

1. КАКОЕ ВРЕМЯ подойдет для занятий лучше всего?
2. ГДЕ проводить занятия?
3. КАКИЕ МАТЕРИАЛЫ потребуются для занятий?

Какое время подойдет для занятий лучше всего?

Постарайтесь в течение дня найти для занятий 10-15 минут и спланировать свои дела так, чтобы такие уроки можно было проводить 3-5 раз в неделю. Это, конечно, усредненные цифры. Есть дети, способные концентрировать внимание только на 5 минут, а есть дети, которые могут, не отвлекаясь, заниматься 20 минут и дольше. Некоторыми вещами, скажем, катанием на трехколесном велосипеде, достаточно заниматься вообще раз в неделю и при этом добиваться прогресса. Но есть навыки, такие, как, например, умение пользоваться туалетом, чему необходимо уделять внимание каждый день.

Нельзя сказать, что существует определенное время дня, наиболее приемлемое для занятий. Правильнее всего ориентироваться на те часы, когда вы более всего способны целиком посвятить себя ребенку. Понятно, что это будет время, когда вы сможете позволить себе забыть хозяйственные заботы, время, когда остальных детей поблизости нет, то есть, относительно спокойное время. Подумайте также о самом ребенке и не занимайтесь тогда, когда он может быть усталым или голодным.

Сначала все это может показаться нереальным. Сколько у вас вообще бывает свободного времени? И откуда вам знать, когда вам захочет позвонить ваша подруга? Да, конечно, идеального времени не существует, но все же постарайтесь выбрать наиболее подходящее, а в случае необходимости внесите коррективы.

Помните!

Эти рекомендации мы даем вам только для того, чтобы помочь выбрать наиболее подходящее время для плановых уроков. На них ваш ребенок будет осваивать новые навыки.

Но для их совершенствования и для того, чтобы научиться получать от них удовольствие, требуется дополнительное время. Что ж, в течение дня бывает множество удобных моментов (две минуты тут, 10 минут там), когда вы (или другие члены семьи) можете вовлечь ребенка в незапланированные, пришедшиеся к случаю занятия. Эти моменты также очень важны.

Где заниматься?

Успех занятий в большой степени будет зависеть от места их проведения. Поэтому его нужно выбирать очень внимательно. На чем бы вы ни остановились - спальне, уголке гостиной или заднем дворике — место должно быть как можно дальше от повседневных отвлекающих факторов и помех в занятиях. Кроме двух вещей - вас и учебных пособий - ничто не должно привлекать внимания ребенка. Поэтому, как это часто бывает и с другими родителями, вы увидите, что придется убрать подальше лишние игрушки, клетку с птичкой, телевизор, а может быть, даже дядюшку Эда.

После того как вы выберете место, позанимайтесь там пару дней и убедитесь в правильности своего выбора, именно там нужно будет заниматься каждый раз. Ваш ребенок скоро привыкнет к тому, что именно туда он приходит учиться.

Какие материалы потребуются для занятий?

Для большинства занятий требуются определенные материалы. Попробуйте взглянуть на них с точки зрения ребенка. Интересны ли они, приятно ли на них смотреть? Легко ли их держать в руке и передвигать? Не слишком ли они малы? Не слишком ли тяжелы? Безопасны ли они? Сломаются ли они, если их случайно уронить? Выбор материалов определяется целью занятий. Но вообще, всегда приходится задавать себе вопрос: «Сможет ли мой ребенок с помощью этих материалов сделать то, чего мы от него ожидаем? И не вырастут ли его шансы на успех, если их заменить другими?»

Например, когда вы начинаете учить ребенка играть, то понимаете, что большой мяч ловить легче, чем маленький, крупные бусины нанизывать легче, чем мелкие, а везти легче пустую тележку. Позже вы перейдете к теннисным мячикам, меньшим бусинкам, а в тележку посадите младшего братишку. Головоломка из трех элементов проще, чем из пяти, которая, в свою очередь, проще, чем из девяти. Работать за столом удобнее, если и стол, и стул подходят ребенку по росту. Что же до умения одеваться, то поначалу легче справиться с одеждой, которая немного велика.

Не стоит ли подумать и о том, как сделать, чтобы ребенку удобнее было иметь дело с предлагаемыми материалами. Что можно сделать, например, если цветная бумага скользит по столу? Если вешалка для пальто находится слишком высоко? Или если мешочек с бобами не попал в лунку в картонной коробке?

Некоторые дети имеют несколько физических или сенсорных нарушений. Если у вашего ребенка нарушение опорно-двигательного аппарата, то вы знаете, что некоторыми игрушками или предметами одежды ему нелегко будет пользоваться. Что ж! Надо искать, надо заменить их другими предметами, если вам (или педагогу и специалисту по ЛФК) известно, что с этим ему трудно справиться. Если ребенок плохо слышит, то все равно можно следовать программе - просто добавьте знаки, жесты или элементы любого другого языка общения, который больше всего подходит *вашему* ребенку. Если ребенок плохо видит, можно пустить в ход материалы более крупные, ярче окрашенные или имеющие выпуклости по типу шрифта для незрячих. Здесь важно, что именно *Вы* лучше всех знаете своего ребенка. *Вы* знаете как сильные, так и слабые его стороны. Пользоваться можно любыми игрушками, материалами, «играть» на любой сцене, которая, на ваш взгляд, будет способствовать наибольшему успеху.

Последний штрих к разговору об оборудовании сцены

Мы сознаем, что классная комната, о которой мы говорили, на самом деле - не класс в школе или детском саду, а комната или часть комнаты в вашем доме. А в доме, каждый знает, могут случаться и неожиданные вещи: звонки соседей, шумные игры детей под окном, ломающиеся учебные пособия, головная боль.

Такие вещи не только отвлекают, но и раздражают, однако избежать их вряд ли возможно. И тем не менее, раз вы выбрали время, место и материалы, непредсказуемые помехи все-таки не будут такими уж частыми. Они могут нарушить порядок одного-двух уроков, но ни в коем случае не расстроят ваш учебный план.

Терпение

Нам трудно писать о том, как организовать среду для ваших занятий. Нетрудно только признать ту истину, которую вы знаете и так, - обучение ребенка с особенностями развития - процесс медленный. Конечно, важно приступить к занятиям с уверенностью в успехе, но в то же время не следует отрываться от реальности. Набраться терпения. Ваша готовность постепенно и неуклонно продвигаться вперед, несмотря на возможные откаты и разочарования, сослужит ребенку хорошую службу.

Глава 6

Как учить ребенка

Подведем предварительные итоги. О чем мы успели поговорить?

- том, как приступить к работе.
- том, как выбрать навык, который вы хотите сформировать.
- том, как разбить эти навыки на отдельные составляющие.
- том, как подобрать поощрение, способное послужить стимулом.
- том, как организовать среду для занятий, чтобы эффект был максимальным.

Столько пройдено, а учить еще и не начинали! И все же именно подготовка определит, чем станет для вас и вашего ребенка процесс обучения - радостью или разочарованием.

В этой и следующей главах мы поговорим уже непосредственно о деле. Это:

Обучение

Наблюдение за прогрессом и преодоление трудностей

В данной главе мы рассмотрим два главных момента, от которых , зависит успех ваших занятий. Это - инструктирование ребенка относительно того, что он должен сделать, и поощрение его усилий.

Скажи мне, покажи мне, проведи меня

Скажи мне хоть сто раз, а я все равно могу не понять, что я должен делать. **Покажи мне**, что именно ты имеешь в виду, - медленно и четко, раз или два, - и я смогу приблизиться к цели. Но если ты сделаешь это вместе со мной - положишь свою руку на мою и **проведешь меня** через все, что нужно сделать, - я сделаю это!

Инструктирование

Подумайте сами. Когда вы занимаетесь с совсем маленьким ребенком, вы не пускаетесь в сложные объяснения; вы совершенно естественно показываете ему, что и как нужно делать, или, взяв его руку, проделываете это вместе с ним. Не так ли?

Признаем и мы, что нередко мы тоже предпочли бы демонстрацию устным объяснениям. Мы знаем, как легко иногда могут сбить с толку слова, особенно указания. Поэтому, понимая, что в этой книге мы пытаемся научить вас чему-то с помощью слов и лишь небольшого количества иллюстраций, мы предпочли бы быть рядом с вами, «показывать, что именно мы имеем в виду» и, может быть, даже «делать это вместе с вами». Нам не пришлось бы вести вас или демонстрировать слишком долго. Скоро настал бы момент, когда можно обойтись одними словами, и свести на нет физическую помощь.

Однако мы не можем быть рядом с вами, не можем объяснять, показывать и направлять. Но что касается вас, то вы сможете облегчить задачу своему ребенку, если будете ему объяснять, показывать и/или помогать физически. Что и в каких количествах употреблять, будет зависеть от возможностей вашего ребенка. Так, если вы прививаете базовые навыки ребенку, которому трудно понимать речь, упор лучше делать на физическом руководстве.

Скажи мне: словесные указания

Ясно и просто скажите ребенку, что нужно сделать. Занимаясь с ним, вы должны точно знать, чего вы от него хотите. Правда, иногда бывает довольно трудно облечь в слова то, чему, по вашему плану, он должен последовать. Бывает, мы не можем подобрать правильных слов, способных обрисовать задание. А бывает, прибегаем к такому количеству слов, что точная картина необходимых действий просто теряется в потоке звуков. Как сделать указания наиболее эффективными, способными облегчить ребенку задачу?

Понятно, что невозможно найти двух одинаковых людей, которые могли бы давать указания одними и теми же словами. Тем не менее, мы предложим вам несколько соображений, которые полезно иметь в виду.

Словесные указания следует произносить медленно и только в тот момент, когда ребенок обращает на вас свое внимание. Это может показаться само собой разумеющимся, но не забывайте, что каждый из нас (бывало) объяснялся прекрасно сформулированными фразами со стеной, кроватью или ванной. Ребенок не смотрел на нас. Привлечь его внимание всегда легче, если перед объяснением задачи произнести его имя. Прежде чем начать, убедитесь, что он смотрит на вас - «Роза, посмотри на меня!» (См. также главу 8).

Указание должно быть простым. Если процесс обучения выстроен правильно, описание задачи будет состоять не более, чем из одного-двух предложений. Нужно, чтобы указания были ясными и краткими. Они должны направлять, а не отвлекать. Вспомните указания миссис Джексон, которые она давала Билли (глава 1). «Билли, посмотри, что я делаю!» «Хорошо, Билли, попробуй ты!» «Натяни его на подушку!»

Как вы думаете, что могло произойти, если бы миссис Джексон вместо этого сказала: «Хорошо, Билли, теперь обрати внимание: я собираюсь что-то сделать, поскольку хочу, чтобы ты проделал то же, когда я закончу». «Теперь твоя очередь, и я хочу, чтобы ты сделал точно то же, что сделала только что я. Сейчас ты уже понимаешь, что я хочу попросить тебя сделать?». «Теперь сделай это красиво и медленно и легко потяни в сторону изголовья. Подожди минутку! Не так быстро. Хорошо. Теперь накрой им подушку. Накрой покрывалом всю подушку полностью».

Чувствуете разницу? Наша воображаемая (но не такая уж необычная) миссис Джексон так долго говорила, что собственно указания могли затеряться в этом потоке слов.

В указаниях должны использоваться слова, которые ребенок понимает.

Думайте о том, что вы говорите. Проверяйте себя: понимает ли ваш ребенок значение слов, которые вы произносите?

«Положи носок во *второй* ящик!»

«Он в шкафчике *наверху*»..

Ясны ли ему такие понятия, как *второй, наверху, в, под, справа, красный, около, между, за?* Иногда можно найти более простое слово для объяснения того, что вы имеете в виду. В любом случае, если часть задания ребенок выполнить не может, спросите себя, действительно ли он понимает, что ему нужно сделать.

Если вам кажется, что ребенок еще не понимает смысла слов вашего указания, вам, возможно, придется упростить его, подобрав другие слова или даже изменив требования задания. Подобрав указание, способное обеспечить успешное выполнение задания, остановитесь на нем. Будьте последовательны и постоянны!

Однако даже самые четкие указания - это только слова, а одних слов иногда не достаточно. Наряду со словесным объяснением необходимого действия, само действие иногда нужно продемонстрировать. Эту процедуру мы называем *моделированием*.

Покажи мне: Моделирование

Покажите ребенку, что ему нужно сделать. Часто именно моделирование лучше всего помогает понять, чего вы от него хотите. Словесное указание «усиливается» во много раз, если к нему добавить простую и ясную *демонстрацию*. В любом случае это - естественное стремление, в котором проявляется желание задействовать не только способность ребенка слушать, но и способность имитировать ваши действия.

«Делай так» ... когда *вы* режете что-то ножом, когда вы ставите друг на друга кубики, когда *вы*, накрывая на стол, кладете ложки справа от ножей.

Возможно, вы будете вслух давать указания, во время демонстрации: «Смотри, встань у черты и брось мяч. Вот так».



Ваши словесные указания будут гораздо понятнее ребенку, если сначала он увидит, как вы это делаете.

Ваша модель ему будет слишком трудно. Вместо этого моделируйте каждый шаг, который ему предстоит сделать. Если путем имитации ребенок будет хорошо осваивать эти отдельные действия - небольшие шаги, - можно начать моделировать более крупные шаги, демонстрируя тот этап, который, на ваш взгляд, ребенок реально сумеет преодолеть.

Примечание: Старайтесь не забывать, что моделирование только тогда даст эффект, если оно производится медленно и с надлежащим преувеличением.

По мере овладения навыком, моделирование становится все менее необходимым. Постепенно и словесные указания можно будет укорачивать, доводя их до подсказок, как например: «А теперь покрывало». Со временем вы уберете и то, и другое. Это постепенный процесс, который может продолжаться дни недели, даже месяцы - в зависимости от успехов ребенка.

Направь меня: Физическое руководство

Выполните задание вместе с ребенком. После объяснения и показа возьмите своими руками его руки и проделайте вместе с ним все действия.

На начальном этапе действующим лицом будете только вы; ребенку здесь отводится роль пассивного участника. Но после двух или трех таких активных манипуляций с его руками начните постепенно уменьшать физическую помощь. Пусть он все больше и больше сам участвует в выполнении задания. К примеру, если вы собираете головоломку, вы можете не так крепко держать его руку и не так уверенно направлять элемент головоломки к нужному месту. Когда ребенок станет управляться с головоломкой лучше, можно уже не держать его руки, но свои руки держите поблизости на тот случай, если ваша помощь потребуется.

Однако, что бы, на ваш взгляд, ни требовалось ребенку для успешной работы: демонстрация, физическое руководство или и то и другое, применять эти приемы нужно только вместе со словесными объяснениями и столько времени, сколько это необходимо ребенку.

Когда вы собираетесь перейти к следующему шагу своей учебной программы, проверьте, как ребенок выполняет то задание, над которым вы только что работали. Если он успешно справляется, следуя *только* словесному указанию, значит, он готов к следующему шагу. Если все еще нуждается в показе или физической помощи, то, скорее всего, не совсем готов.

Старайтесь всегда заканчивать урок оптимистической нотой. Если ребенку еще трудно выполнять задание, то перед окончанием урока предложите ему решить более простую задачу, с которой он определенно справится.

Использование поощрений

Формирование навыка. Действуйте медленно и неуклонно

Не рассчитывайте на то, что ребенок, не дожидаясь награды, станет вести себя абсолютно так, как вы хотите. Если такие надежды и сбываются, то очень нескоро. Лучше настройтесь на постепенное совершенствование его действий, начиная с первых неуклюжих попыток, на шлифовку удачных проб и превращение их в то, что нужно.

Если вы только приступаете к занятиям, вы можете для начала вознаградить ребенка даже за то, что он просто пошел с вами на урок, затем - за то, что сел на стул, потом поощрить выполнение простого указания («Посмотри на меня»). Спустя некоторое время, когда вы уже не будете угощать его за то, что он пришел и сел, он все равно будет делать это - ведь он уже научился. Вы просто похвалите его: «Хорошо идешь, Сэм. Ты готов начать», а угощение сохраните для того, чтобы поощрить его усилия в следующем задании.

Ужесточать свои требования нужно постепенно. Если вчера для того, чтобы установить в нужное место элемент головоломки, ребенку требовалась ваша помощь, сегодня лучше всего начать именно с этого места. Вы сможете наградить его чем-то вкусным и похвалить сразу, после первого успеха, который достанется ему небольшой ценой. Но сегодня ваша задача - добиться от него несколько большего. Поэтому в течение оставшейся части урока вам лучше придерживаться угощения до тех пор, пока ребенок не сумеет успешно установить элемент головоломки или просто не сделает удачной попытки - сначала с меньшей, чем вчера, помощью с вашей стороны, а потом и вовсе самостоятельно.

Успешное формирование навыков - процесс медленный и постепенный. Ожидать качественного изменения в поведении ребенка за одну ночь - значит обрекать себя на неизбежное разочарование. Попросите ребенка выполнить задание чуть-чуть лучше, поощрите его успех соответствующим образом и постепенно начните понемногу усложнять задачу. Прогресс будет ровным и постоянным. Достижения родителей, которые упорно придерживаются своего учебного плана, подтверждают это снова и снова.

Формирование навыка

Мэгги училась *концентрировать внимание и выполнять* указания, а ее задача в данное время заключалась в том, чтобы взять шапку, которая находится где-то в комнате, и принести ее папе, когда он скажет:

«Принеси мне шапку!» Первый день занятий не заладился. Мэгги бродила туда-сюда, присаживалась, отвлекалась, роняла шапку, и папа расстраивался все больше и больше. Дело же было в том, что он с самого начала ожидал слишком многого. Он не разбил задачу на достаточно маленькие шаги.

И вот они начали все сначала. Мама стала с Мэгги и дала шапку ей в руки. Папа сел всего в четырех шагах от нее. Когда он сказал: «Мэгги, принеси мне шапку!», мама осторожно подвела к нему дочку. Папа взял шапку и сразу похвалил и вознаграил Мэгги. В следующий раз мама вела ее уже не всю дорогу. Постепенно она стала отказываться от физического сопровождения и довольствоваться только легким толчком. Наконец, мама совсем перестала помогать ей физически. Затем родители начали отводить ее от папы все дальше и дальше, пока она не научилась приносить ему шапку из любой части комнаты.

Мы исследовали много разных способов привлечения внимания ребенка и приемов обучения его новым навыкам. Мы поговорили о необходимости поощрения, и вы выбрали несколько вариантов поощрений для работы со своим ребенком. Сейчас мы представим вам еще несколько соображений на эту тему. Запоминать их пока не обязательно, но они помогут вам, если перед тем, как начать заниматься с ребенком, вы заглянете в этот раздел еще раз.

Убедитесь, что ваши поощрения действительно поощряют

Любимые лакомства не будут достаточно эффективны, если они пускаются в ход сразу после обеда. Занимательные игрушки будут, конечно, не так занимательны, когда они выступают в качестве поощрения вскоре после того, как ребенок играл с ними. И в зарабатывании жетончиков с целью пойти поплавать не будет никакого стимула, если вы все равно собираетесь пойти купаться. Важно, чтобы ребенок действительно хотел и предвкушал получение награды. Кроме того, поощрение хорошо срабатывает, если ребенок получает его только тогда, когда заработал. Не следует также ставить успехи ребенка в зависимость от вознаграждения, которого вы не сможете лишить его в случае неудачи. Например, если семья собирается в субботу пойти в зоопарк, не предлагайте участие в этом мероприятии ребенку в качестве вознаграждения за получение 10 жетончиков. Ведь если ребенок не заработает их, вам придется все равно взять его в зоопарк либо отменить экскурсию вообще, нарушив тем самым обещание, данное другим детям. Плохо и то и другое. Выбирайте такое поощрение, которое, в зависимости от ситуации, вы либо примените, либо нет.

Не забывайте, что успех — тоже награда

Если после нескольких попыток ребенка выполнить намеченную вами часть задания вы убеждаетесь, что этот шаг ребенку пока не под силу, вам придется разбить его на еще меньшие шаги. В то же время стоит вернуться немного назад, к более легкой задаче. Каждый урок нужно начинать с умения, которым ребенок уже овладел, а затем переходить к обучению новому. И повторим снова: каждый урок должен заканчиваться успехом. Поэтому, если ребенок становится беспокойным или вы чувствуете, что на сегодня хватит, не забудьте дать ему последнее, легкое задание, чтобы урок окончился маленькой победой.

Поощряйте правильное поведение ребенка сразу после того, как он его продемонстрирует

Если после того, как ребенок заработал свою награду, возникнет заминка, хотя бы даже на две минуты (пока вы не найдете и не вручите ему эту награду), он может забыть, что он сделал, чтобы заработать ее. Еще хуже, если за эти две минуты он успеет натворить то, что никак не заслуживает награды. Поэтому вам необходимо иметь ваш приз под рукой, чтобы за считанные секунды после выполнения задания он мог получить его вместе с заслуженной похвалой.

Учитесь не обращать внимания на те действия ребенка, о которых вы его не просили

Мы обычно не расцениваем как поощрение такие свои действия, как крик во время урока или погоню за ребенком по комнате. И то и другое (а также многие другие аналогичные поступки) - формы внимания к ребенку. А внимание, как мы видели, — очень эффективный вид поощрения. Не забывайте простого правила: поведение, за которым следует поощрение, весьма вероятно повторится вновь. Приберегите свое внимание для таких действий ребенка, которые на занятиях будут для вас желательными. Пусть он поймет, что он не добьется вашего внимания, если станет носиться по комнате или глядеть в окно. Вам нужно стараться, насколько возможно, просто сидеть и не обращать на него внимания, пока он снова не сосредоточится на вас. Мы понимаем, что сделать это часто бывает совсем нелегко. Поощряйте ребенка своим вниманием только тогда, когда он делает то, о чем вы его просите.

Постепенный отход от поощрений

По мере усвоения нового навыка ребенок обычно все меньше нуждается в поощрениях, и вы сможете постепенно отказаться от большинства из них - жетончиков, лакомств, любимых занятий и т.п. Вероятнее всего, лишь похвала и чувство овладения навыком будут стимулировать его при выполнении необходимых действий. Остальные награды вы сможете приберечь для преодоления этапов следующего навыка. Отказывайтесь от наград постепенно, путем увеличения количества заданий, которые нужно выполнить для получения «суперприза». Например, если ребенок научился застилать постель полностью и только что сделал это, вы можете сказать ему: «Отлично, а сейчас давай повесим это пальто, и тогда ты сможешь получить...» И вот, вы переходите к следующему навыку, к следующему учебному плану! Теперь уборка постели станет частью повседневной деятельности ребенка, и умение делать это будет поддерживаться вашей похвалой и совершенствованием его мастерства.

Помните, что похвала никогда не должна быть «суперпризом». Хвалить нужно всегда, когда ребенок делает попытку чему-то научиться или применяет свое умение на практике.

Глава 7

Наблюдение за успехами и преодоление трудностей

Как дела?

«Привет, Джуди. Как у вас сегодня дела? Ты, кажется, давно учишь Билли застилать постель. Интересно, что он уже умеет?»

«Подожди минутку. Не нужно гадать. Просто посмотри сюда!»

«Ты хочешь сказать, что всерьез ведешь записи?»

«А как же! Каждый раз хочется точно знать, насколько лучше он стал это делать. Взгляни, дела его идут совсем неплохо. По правде, говоря, у нас обоих дела идут хорошо!»

Предсказать, *насколько быстро* будет продвигаться вперед ваш ребенок, невозможно, - нет двух детей, которые бы учились одинаково, и с одинаковой скоростью. Лучше не гадать: «Сколько времени займет ...?» Лучше спросить себя: «Заметен ли прогресс?», или «Хорошо ли работает эта программа?», или «Сможет ли он на этой неделе сделать больше, чем на прошлой?» Для того чтобы отвечать на эти вопросы с абсолютной уверенностью, вам придется записывать свои наблюдения. Почти все главы разделов II и III предполагают ведение записей. А в данной главе мы порассуждаем о том, как можно использовать ваши наблюдения.

Учебный процесс, как таковой, предполагает, что вы будете внимательно следить за успехами ребенка. Вы будете проверять, начинает ли ребенок постепенно выполнять все большую и большую часть задания, делает ли он это более качественно. Вы будете замечать, когда он теряет интерес к тому, чем вы занимаетесь, и отвлекается.

Все эти наблюдения позволят легче оценить действия одного из персонажей пьесы, разыгрывающейся на уроке. Его, наверно, даже можно назвать главным героем. И этот персонаж - вы, педагог.

Итак, прежде чем начать, уделите несколько минут себе. Подумайте, в частности, о том, как вы будете вести себя, если урок пойдет хорошо, и как, если... ну, ... вы знаете. (Бывают хорошие дни, и бывают плохие.)

Все идет хорошо

Хорошо, если ребенок учится и вы оба приходите к намеченной цели. Хотелось бы быть рядом с вами, вместе с вами проверить, что сделано, и отметить ваши заслуги так, как вы отмечаете успехи ребенка. Но если вдуматься, мы вам не так уж нужны; вы в состоянии вознаградить себя сами! Вам кажется это странным? Почему? Ведь поощрения побуждают идти вперед не только ребенка, но и вас.

Поощрить себя можно разными способами. Важнее всего, что вы сами себе скажете. Если ребенок успешно усвоил новый навык, поздравьте себя:

«Я здорово поработала!»

«Да, я совсем неплохой педагог».

«Могу себя поздравить!»

Важно также, что скажут другие. Покажите вашим домашним, чему научился ребенок, и пусть они похвалят вас обоих (Можно подсказать им, как это делается, похвалите их, когда они чему-то научат ребенка.) Кроме того, вы можете вести дневник. В нем будут описываться цели занятий и навыки, которым вы обучили ребенка. Этот дневник можно показывать педагогу и сообщать ему о том, что вы достигли такой-то и такой-то цели. Дневниковые записи, ободрение со стороны педагога и напоминания о том, чего вы реально достигли, станут для вас честно заработанными наградами.

Можно вознаградить себя и по-другому. Придумайте с самого начала, как устроить себе маленький праздник, когда очередная цель будет достигнута. Можно что-нибудь купить себе,

можно что-нибудь сделать. Сходить в кино? Позволить себе съесть изысканный десерт? Провести субботний вечер без детей? Вы лучше всех знаете, как доставить себе удовольствие.

Наверное, идея о поощрении родителем самого себя звучит несколько глупо. Ведь в действительности, вы учите своего ребенка, потому что вы хорошая мама (или папа), и его успехи уже сами по себе являются наградой. Но почему бы не прибавить к этому хотя бы изысканный десерт?

Не все идет хорошо

Если работа не идет, не нужно впадать в панику или вопрошать, стоит ли вообще прилагать столько усилий. Стоит. У какого учителя не бывает плохих дней! Бывает и два подряд. Поэтому, когда в процессе обучения вы сталкиваетесь с трудностями, отнеситесь к ним спокойно. И начните их ПРЕОДОЛЕВАТЬ.

Преодолевать трудности - значит решать проблемы, начиная с установления возможных причин их возникновения. Рассмотрим пример. Если вы включите светильник, но ничего не произойдет, вряд ли вы просто уйдете, пожав плечами - вы постараетесь как-то решить эту проблему. Начнете размышлять о том, что стало причиной такого явления. Причины могут быть разные, а именно:

1. Светильник не включен в сеть.
2. Лампочка ввинчена недостаточно плотно.
3. Лампочка перегорела.
4. Неисправен выключатель, или перегорели пробки.

Так что, если светильник не загорелся, вы руки не опускаете. Не пытаетесь обвинить его: «Этот светильник не хочет загораться». Не обвиняете себя: «Я не умею хорошо включать свет». Вы беретесь за преодоление трудностей.

Давайте теперь посмотрим, как вы смогли бы взяться за преодоление трудностей, возникающих при обучении новому навыку. Представим, что вам позвонила подруга и попросила совета. Сын подруги, Сол, мальчик с отклонениями в интеллектуальном развитии, сейчас занимается с мамой игровыми навыками. Мама учила его собирать пирамидку, и до позавчерашнего дня все шло довольно гладко. Но теперь все изменилось. Сол стал легко отвлекаться. Ему требуется больше времени, чтобы надеть на стержень кольца, он убегает во время урока.

В этой ситуации вам следует сказать подруге, что отступать не надо, не надо никого винить; просто пора взяться за преодоление трудностей. Подумайте немного о том, что вы уже успели прочитать в этой книге. Возможно, у вас появятся определенные соображения о том, что могла бы сейчас сделать ваша подруга.

СТОП! Не читайте дальше!

Сначала попробуйте сами указать ей одну-две возможные причины появления этих трудностей!

Разумеется, трудно угадать точно, что именно поможет вашей подруге. И все же, вы могли бы задать ей несколько вопросов, например:

- Солу все еще нравится твое поощрение? (Попробуй что-нибудь новое.)
- Не слишком ли рано ты перестала ему помогать? (Вернись к более легкому этапу.)
- Не слишком ли долго продолжается ваш урок? (Сделай урок покороче и заверши его заданием, с которым ребенок справится.)
- Не стало ли ему скучно работать с кольцами? (Возьми другую игрушку такой же степени сложности.)

И если вы в состоянии предложить подруге некоторые способы решения ее проблемы, вы наверняка сумеете найти подход и к преодолению собственных трудностей.

На самом деле, когда вы обучаете ребенка, препятствия на пути - вещь естественная. Плохие дни бывают у всех. Старайтесь не обвинять ни себя, ни его. Старайтесь избегать таких мыслей как:

«Я не умею это делать».

«Хороший педагог из меня не получится».

«Она пытается заставить меня ругаться».

«Он невозможен!»

Такие монологи только еще больше огорчат вас. Старайтесь не относиться к себе чересчур критически. Где-то наверняка есть мама, которая мечтает делать дело так же хорошо, как вы.

Выявление причин возникновения трудностей

Если при обучении какому-то навыку трудности возникают сразу, или поначалу дело идет хорошо, но вскоре появляются проблемы, просмотрите приводимый ниже «Список возможных причин появления трудностей». Вы увидите, что в него вошло многое из того, на что мы обращаем ваше внимание в этой книге.

Проблемы, возникающие с самого начала

1. Владеет ли ребенок необходимыми базовыми навыками?
2. Соответствует ли выбранный вами навык уровню развития и интересам ребенка?
3. Удастся ли вам с самого начала привлечь внимание ребенка?
4. Легко ли ему пользоваться предлагаемыми материалами?
5. В подходящее ли время и в подходящем ли месте вы занимаетесь; нет ли отвлекающих факторов?
6. Начинаете ли вы занятия с достаточно легкого для него этапа?
7. Являются ли ваши указания простыми и ясными?
8. Достаточно ли хорошо вы помогаете (показываете, руководите физически)?
9. Нравится ли вам заниматься с ребенком, и хвалите ли вы его за старание?
10. Поощряете ли вы его тем, что ему нравится?

Проблемы, возникающие после того, как процесс обучения некоторое время протекал хорошо

1. Может быть, это плохое для вас и ребенка время (болезнь, необычный стресс в вашей жизни)?
2. Не потерял ли ребенок интереса к той награде, которой вы его поощряете? Нет ли чего-нибудь еще, что можно было бы пустить в ход? Достаточно ли часто вы поощряете ребенка?
3. Не слишком ли большой шаг вы пытаетесь сделать? (Не слишком ли быстро вы перестали помогать?)
4. Не слишком ли медленно вы двигаетесь? Не становится ли ребенку скучно на занятии? (Может быть, ребенок все еще нуждается в вашей помощи?)
5. Не надоела ли ребенку игрушка? Нет ли другой игрушки, с помощью которой вы могли бы отрабатывать этот навык?
6. Не слишком ли продолжителен ваш урок? Не слишком ли долго вы работаете над одним и тем же заданием?
7. Заканчиваете ли вы урок маленькой победой ребенка? Не привыкает ли он к мысли, что может уклониться от выполнения задания, если будет *вести себя неподобающим образом*?

Плохие дни

Все трудности, возникающие при обучении ребенка, невозможно решить путем выявления их причин и внесения соответствующих изменений в учебный процесс. Порой сама жизнь создает преграды на нашем пути. Иногда - это просто плохие для вас и вашего ребенка дни. Порой причиной этому могут быть ваша головная боль или простуда ребенка. Бывает, что прогулка с группой в детском саду отнимает у него столько времени и энергии, что их не остается для решения головоломки. Иногда дядя Джо (со своими восьмерыми детьми и четырьмя собаками), гуляя по городу, может «на минутку» заглянуть к вам. Ладно, это все незначительные трудности. Нужно просто на несколько дней воздержаться от занятий, а потом, когда вы оба будете готовы, снова к ним вернуться.

Но случаются и проблемы посерьезней. Возможно, вам предстоит тяжелая операция, или вы потеряли любимого человека, или собираетесь переехать в другой город. От проблем, связанных со здоровьем, замужеством, друзьями, родственниками, работой и финансовым положением, не отмахнуться. В такие периоды - иногда довольно продолжительные - обучение ребенка невозможно рассматривать как первоочередную задачу. Что получится - то и хорошо.

То, что вам, может быть, придется приостановить занятия, не означает, что вы не сможете возобновить их позже. Даже в том случае, если вам нужно отложить занятия, постарайтесь установить для себя срок, когда вы к ним вернетесь (например, «первого числа следующего месяца» или «когда дядя Джо уедет»).

Последние замечания: вопросы и ответы

Процесс обучения редко идет «как по нотам». Дети, все без исключения, просто так уж устроены, что не могут действовать строго по продуманному вами плану. Вас не должно удивлять если начав работать по новой программе, вы обнаружите, что не всегда все идет гладко. Предсказать и описать все проблемы, которые только могут возникнуть, - задача невыполнимая. Тем не менее, наш опыт позволяет выделить определенный круг вопросов, которые родители задают чаще всего. Некоторые из этих вопросов, а также ответы на них мы включили в данную главу, но, конечно, все охватить невозможно.

Для большинства родителей, с которыми мы встречались сначала самым важным был вопрос: готовы ли мы учить ребенка? Возможно, он тревожит и вас. На этот вопрос ответить легче всего - просто начинайте. Применяя на практике уже полученные знания, вы скоро почувствуете себя увереннее, ребенок начнет делать успехи, и *вы будете учить его*.

Могу ли я одновременно обучать ребенка более чем одному навыку?

Да, но первым делом нужно выбрать один навык, составить соответствующую программу и начать по ней работать. Только после этого можно приступить ко второму. Если другие члены семьи будут вам помогать, то формировать одновременно нескольких навыков будет легче. Поскольку каждый из вас освоится с предлагаемым в этой книге подходом, в основе которого лежат бихевиористские принципы, вы сможете в течение дня работать над многими навыками. Но начинать надо постепенно. Заниматься сразу по многим программам с самого начала опасно, поскольку в какой-то момент у вас может возникнуть ощущение, что работы слишком много, и вы вообще все бросите. Начните с одной программы, которая может хорошо вписаться в привычный распорядок дня.

Мой ребенок учится собирать головоломки в детском саду. Не запутаю ли я его, если дома буду учить тому же, пользуясь подходом, который описан в этой книге?

Да, можете запутать, если требования, которые предъявляете к нему вы, будут отличаться от требований педагога. Педагог должен быть очень доволен тем, что вы тоже работаете над этим навыком. Поговорите с ним, покажите эту книгу и постарайтесь согласовать ваши требования. Точно также, если вы научили ребенка выполнять определенную часть задания, а педагог, бабушка, сестра или кто-нибудь еще продолжают заниматься с ним тем же, обсуждая с ними вашу программу объясните, какую часть задания он должен выполнять сам.

Мой ребенок умеет самостоятельно выполнять некоторые действия, необходимые для того, чтобы надеть свитер, но делает это не так, как рекомендует ваша программа. Должна ли я начать все с начала и заниматься с ней по программе?

Наверное, нет. Первым делом, посмотрите, можно ли для него разработать специальную программу, которая состояла бы из отдельных шагов, и начиналась с того, чем он уже овладел. Обычно существует много разных способов формирования навыков, и программы, описанные в этой книге, нужно рассматривать только как предложения. Однако если ваша дочка надевает свитер крайне неуклюже, что со следующими этапами ей не удастся легко справиться, и кажется,

что со следующими этапами ей не удастся легко справиться, то, возможно, стоит начать с начала. Одним словом, подход должен быть гибким! Наблюдайте за ребенком и держите в голове описанный в данной книге подход, основанный на бихевиористских принципах модификации поведения. Тогда вы сможете адаптировать существующие и создавать новые программы, которые подойдут вашему ребенку.

Необходимо ли для обеспечения успеха заниматься по программе каждый день?

Непрерывность учебного процесса является неременным условием успеха, главным образом, при обучении навыкам *самообслуживания*, особенно умению пользоваться туалетом. Ребенок, который учится самостоятельно есть или одеваться, растеряется, если в какие-то дни вы будете терпеливо помогать ему учиться, а в другие - делать все за него из-за спешки. Конечно, возможны исключения, ситуации, когда для всей семьи важнее что-то другое, когда ребенок нездоров или вы сами по каким-то причинам не в состоянии заниматься. Случайные «зигзаги» - еще не ЧП. Но непостоянство вообще может привести к тому, что ваши усилия по обучению ребенка навыкам самообслуживания окажутся несоизмеримо больше, чем результаты.

Не является ли то, что вы называете «поощрением», попросту взяткой?

Нет, потому что взятка подразумевает поощрение неэтичного поведения. Когда мы учим ребенка, мы заинтересованы в том, чтобы поощрять только хорошее поведение. В сущности, мы все работаем за вознаграждения - будь то деньги, похвала, уважение окружающих или удовлетворение от хорошо выполненной работы. Мы с удовольствием принимаем такие награды за «хорошее поведение»; они делают наше поведение более предсказуемым и приятным. Но если мы принимаем вознаграждения за неэтичное поведение, то это, конечно, взятка!

Другие мои дети не нуждаются в поощрении лакомствами, почему же поведение дочери должно зависеть от этого?

Это обычная реакция на предложение использовать угощение в качестве поощрения успехов в учебе. Ответ, как мы видели, прост. Предшествующий опыт усвоения знаний у вашей дочки сильно отличается от опыта других ваших детей. Поэтому несправедливо было бы требовать от нее, чтобы она хотела учиться. Несправедливо заставлять ее, несправедливо выносить ей приговор в полной недееспособности и все делать за нее. Как ребенку с опорно-двигательными проблемами для передвижения могут потребоваться костыли (никто ведь не станет спорить с этим), так и вашему ребенку нужны вспомогательные средства продвижения в учебе, тоже своего рода «костыли».

Когда я хочу, чтобы мой сын оделся, угощение действительно может послужить ему стимулом, но всегда ли это необходимо?

Возможно да, но уже не для того, чтобы одеться. Вначале, когда ребенок еще не сориентировался в задании, и чувствует себя неуверенно, дополнительные вознаграждения, такие как лакомства, очень важны. Когда ваш сын научится лучше справляться с заданием, вполне возможно, ему будет достаточно похвалы или даже просто чувства удовлетворения. Однако следует подготовиться к тому, что *отучать* его от угощения как от награды за успешное освоение того или иного навыка вам придется медленно и постепенно. И хотя в какой-то момент угощение как стимул, побуждающий ребенка самостоятельно одеваться, уже не понадобится, позже, когда вы приступите к обучению новому навыку, оно может потребоваться вновь.

Что делать, когда кажется, что все идет из рук вон плохо?

На этот вопрос, как и на многие подобные, ответить по существу невозможно. Почему? Потому что он слишком общий; его формулировка не дает достаточной информации. Что значит, например, «все»? Не забывайте, что если вы хотите добиться успеха с помощью метода модификацией поведения, вы должны тщательнейшим образом фиксировать свои наблюдения и быть предельно конкретными.

Что делать, если в середине урока ребенок начинает плакать и отталкивать от себя пособия?

В решении проблем поведения единого подхода нет. В данном случае своим поведением ребенок пытается вам что-то сказать, и если вы поймете, почему он так ведет себя, вы сможете правильно прореагировать. Рассмотрите следующие варианты:

1. Возможно, он устал. Бывает, что урок продолжается слишком долго, и в этом случае нужно быстро найти задание, которое ребенок сможет легко выполнить. Подождите, пока он немного успокоится, дайте легкое задание, вознаградите его и завершите урок.
2. Возможно, он в отчаянии от предчувствия неудачи. Может быть, выбранный вами шаг оказался для него слишком трудным и он, как большинство детей с особенностями развития, предпочел от него уклониться ввиду угрозы неминуемого провала. В этом случае опять же надо подождать, чтобы он немного успокоился, предложить задание полегче и продолжить занятие.
3. Возможно, он сердится. Может быть, он хотел выполнить задание по-своему, а вы требуете, чтобы он использовал другой способ. Его реакция может быть прямым выражением недовольства тем, что выполнение задания пошло не так, как ему хочется. И здесь, прежде чем продолжить, вам придется немного подождать, пока он успокоится.
4. Возможно, ребенок вообще часто реагирует на ваши требования плачем и отказом подчиниться, стремясь избавиться от этих требований. Если такое поведение является его обычной реакцией, вам следует это проигнорировать. В то же время необходимо настоять, чтобы ребенок остался на уроке; и следует как можно скорее вернуться к тому чтобы он следовал вашим требованиям.

Что делать, если ребенок отказывается идти со мной на урок?

Если обычно он сотрудничает с вами, но вдруг стал отказываться, не стоит делать из этого проблему. Попробуйте позаниматься с ним в такое время, когда он больше к этому склонен. Если же такой отказ - дело обычное, то вам нужно снова просмотреть свою программу и убедиться в том, что:

1. Вы просите ребенка делать только то, что он наверняка может.
2. Выбранное вами поощрение для него действительно что-то значит.
3. Вы поощряете его достаточно часто.

Если вы увидите, что ваша программа составлена правильно, вам следует мягко, но настойчиво привлекать ребенка к участию в занятиях. Проходя с ним шаг за шагом всю программу, игнорируйте его слезы и попытки уйти в сторону. Делайте уроки очень короткими (минута или две) и часто награждайте его.

Я пыталась научить своего ребенка снимать штанишки, но он не хочет сделать даже первый шаг - плачет и убегает из комнаты. Как привлечь его к сотрудничеству?

Потенциально такое поведение может иметь несколько причин, и вам следует подумать над ними. Если вы уверены, что выбрали подходящий для ребенка навык, задайте себе следующие вопросы:

1. Легко ли ему сделать тот шаг, который мне кажется первым?
2. Ясно ли он представляет себе, чего я от него хочу? Ясно ли я себе это представляю?
3. Поощряю ли я его тем, чего он действительно хочет, и поощряю ли я его сразу и постоянно?

Не забывайте, что ваша учебная программа для ребенка является чем-то совершенно новым и, может быть, он страшно удивлен, что вы больше не делаете за него все те действия, которые делали раньше. Максимально упростите для него задачу! Вы обнаружите, что ему часто будут требоваться возвраты к прошлому и замедление темпа. Попробуйте потребовать от него еще меньше, чем требует первый шаг, а потом постепенно доберитесь и до него.

Будьте тверды и настаивайте, чтобы он делал то, что вы просите. Будьте готовы немедленно наградить его. Ему не так уж сильно захочется убежать, если свое любимое лакомство он сможет получить только, если будет заниматься.

Всегда ли один и тот же человек должен заниматься с ребенком по программе, или его могут подменять другие члены семьи?

Другие члены семьи, без сомнения, могут принять участие в обучении ребенка, но только после того, как они поучатся у вас. Им стоит прочитать эту книгу и вместе с вами обсудить программу. Кроме того, следует понаблюдать за тем, как каждый из вас проводит занятия, чтобы вы могли согласовать свои действия. В тех семьях, где каждый член знаком с программой и участвует в обучении ребенка, дела идут наиболее успешно.

Несколько советов, прежде чем вы продолжите чтение

Теперь, прочитав раздел I, вы готовы заниматься с ребенком. Возможно, сейчас вас больше тревожат проблемы поведения, и поэтому вы захотите сразу перейти к главам 15 и 16. Можно и так. Но наш опыт показывает, что обычно родители лучше справляются со своими задачами, если начинают с обучения ребенка одному-двум навыкам и только потом берутся за более трудную задачу, такую как проблемы поведения.

Если ваш ребенок нуждается в усвоении базовых, подготовительных навыков, то есть умения приходить, когда зовут, сидеть, концентрировать внимание, приступайте к чтению главы 8.

Если ребенок овладел большинством навыков самообслуживания, вам, возможно, стоит перейти к главе 12, а затем главам 13 и 14. Они посвящены более сложным навыкам ухода за собой и домом, а также умению оперировать информацией (скажем, говорить, который час).

Если ваш ребенок только учится играть и что-то делать для себя самостоятельно, вам стоит приступить к главе 9 («Навыки самообслуживания»), главе 10 («Обучение умению пользоваться туалетом») и главе 11 («Игровые навыки»). Мы рекомендуем вам начать с главы 9, выбрать один из навыков самообслуживания и работать над ним в течение нескольких недель (если, конечно, ваш ребенок не овладеет им раньше). Пока вы будете заниматься этим навыком, можно читать книжку дальше. Тогда вы лучше поймете, чему посвящены следующие главы.

Затем переходите к следующему навыку - самообслуживания или игровому, а может быть даже, к более сложной для себя задаче, такой как обучение умению пользоваться туалетом или способам разрешения проблем поведения.

ОТДОХНИ!

Раздел II

Формирование навыков

Глава 8

Подготовительные навыки

В этой главе мы поговорим о том, как заложить фундамент, на котором будут строиться навыки самообслуживания и игры. К самым важным подготовительным навыкам относятся: умение брать, сидеть, стоять, выполнять простые команды, а также умение координировать движения глаз, с одной стороны, и движения ног, рук и пальцев, с другой, для выполнения совместных действий (зрительно-моторная координация). Эти умения относятся к разряду тех, что появляются в раннем детстве почти автоматически. Пользуясь ими постоянно, мы обычно не думаем о них как о навыках.

Подготовительные навыки (к примеру, умение стоять без поддержки, держать чашку и приходить, когда тебя зовут) - это просто то, с чего начинаются многие более важные в практическом отношении умения (умение подниматься и спускаться по ступенькам, умение самостоятельно есть и играть в простые игры). Однажды освоенные, они становятся гигантским шагом на пути к успешному овладению другими навыками самообслуживания и игры.

Однако обычно эти вещи даются детям с особенностями развития нелегко. Поэтому обучать им необходимо специально и, конечно, прежде, чем приступать к другим видам деятельности. Развиваясь, ребенок учится постепенно и одни навыки осваивает раньше других. Поэтому, если он, к примеру, еще не умеет стоять без поддержки, то попытка научить его ходить окажется неоправданно преждевременной и обреченной на провал. Разумнее сначала научить его стоять.

Лучше всего, если обучать ребенка подготовительным навыкам будете вы. Вы самый близкий ему человек. Вы знаете, что он уже умеет делать и что до сих пор вам приходится делать за него. Ваш день полон возможностей научить его чему-нибудь еще. Вам потребуются специальные учебные пособия и материалы. Стулья и лесенки, чашка, стол, даже пол - вот материалы для освоения подготовительных навыков.

Приятные сюрпризы

Шарон может часами сидеть на полу, бесцельно раскачиваясь, теребя веревочку или глядя на свои пальцы, играющие в солнечном луче. Можно представить себе настроение мамы, не знающей, чем заполнить бесконечные дни дочки. Прошло много времени, прежде чем оно изменилось. И случилось это после того, как она научила Шарон сидеть за столом и играть в очень простую игру (класть в коробку маленькие предметы). Этот маленький успех придал ей уверенность в своих силах: она поняла, что сможет учить Шарон.

Конечно, то, что вам приходится делать за ребенка столько повседневных дел, а он большую часть дня ничем не занят, плохо и для вас, и для него. Многие родители рассказывали нам, насколько изменилось их состояние, когда они начинали систематически, каждый день понемногу заниматься со своими детьми. И порой для них становилось приятным сюрпризом открытие, что их дети делают то, на что родители никогда не смели надеяться.

Умение концентрировать внимание

Наверное, самым существенным из подготовительных навыков является умение концентрировать внимание. Читая эти строки, вы концентрируете внимание на том, что мы написали. Вы сосредотачиваетесь на книге. Вы в состоянии игнорировать, оставлять на периферии своего сознания многие прочие вещи, например шум дорожного движения за окном, обложку интересного журнала на столе. Способность к избирательному вниманию, сосредоточению на одной вещи в одно время, к большинству из нас приходит естественным образом.

Ребенку с особенностями развития трудно на некоторое время сконцентрировать внимание на задании. И тем не менее, это самое важное умение, которому его необходимо научить. Ребенка, неловко скорчившегося на стуле, постоянно озирающегося и не реагирующего на свое имя, нельзя считать готовым к занятиям.

Для того чтобы он смог учиться, ему необходимо сначала сконцентрировать внимание на задании и не обращать внимания на другие вещи. Он должен смотреть на вас, слушать то, что вы ему говорите, и быть в состоянии выполнять ваши инструкции.

Давайте посмотрим, как одна мама учила своего сына пить из чашки. Для того чтобы ребенок смог начать заниматься этим, его пришлось сначала обучить нескольким подготовительным навыкам. В данном примере мама Дэнни рассказывает о том, как она легко проверила способность сына концентрировать внимание и как она поступала, когда ей приходилось исправлять свои ошибки. Данный отчет касается одного из базовых умений умения концентрировать внимание.

Обучение умению концентрировать внимание

«Я почти две недели пыталась учить Дэнни пить из чашки, но все мои усилия кончались полным провалом, разочарованием, а иногда и слезами. Он ни разу не сосредоточился на том, что нужно было делать. Его взгляд блуждал по комнате, он не откликался, когда я звала его по имени, лез в чашку руками или опрокидывал ее».

Какому подготовительному навыку учить?

«Мне стало совершенно ясно, что пока Дэнни не научится концентрировать на мне свое внимание, научить его пить из чашки будет очень трудно, если не невозможно. Поэтому теперь я ставлю себе цель научить Дэнни смотреть на меня, когда я говорю: «Дэнни, посмотри на меня!»

Оборудование сцены. «Я решила заниматься с Дэнни каждый день в течение 5 минут, когда остальные дети в школе и у меня есть немного свободного времени, которое я могу полностью ему посвятить. Я убрала с кухонного стола сахарницу, салфетки и утренние газеты, чтобы ничто не отвлекало нас. Стулья я поставила так, чтобы мы могли сидеть близко и лицом друг к другу. Я хотела, чтобы он привык к этой обстановке, чтобы приход сюда стал для него обычным и предсказуемым делом. Это и будут наши ежедневные пятиминутные занятия на кухне».

Поощрение. «Составляя для Дэнни учебный план, я постаралась включить в качестве поощрения какое-нибудь любимое им угощение. Я знала, что он любит засахаренные сухие зерна и изюм. Поэтому я решила всегда держать наготове чашку с этим угощением. Я могла предположить, что процесс обучения сам по себе не захватит Дэнни настолько, чтобы он сконцентрировал на нем внимание, однако от послеполуденного угощения он не откажется ни за что.

Во вторник я приступила к программе. Все было готово: стол был чист, стулья стояли друг против друга, а в чашке - засахаренные зерна и изюм. Я привела Дэнни и усадила на стул. Как только он сел, я дала ему засахаренное зернышко и похвалила: «Хороший мальчик, Дэнни, вот ты и сел!»

Сначала, когда я сказала: «Дэнни, посмотри на меня!» — он ничего не сделал. С таким же успехом я могла разговаривать сама с собой - Дэнни продолжал смотреть в окно. Я сделала еще одну попытку, но тут он встал,

чтобы походить и исследовать кухню. Я поняла, что слишком много от него хотела и что в следующий раз нужно еще больше смягчить свое требование. Но сначала я должна придумать, как вернуть его на стул».

Формирование умения. «Когда в своих блужданиях по кухне он повернул в сторону стула, я встала и привела его обратно. «Дэнни, сядь!» - сказала я, помогая ему сесть на стул. Тут же я дала ему изюминку и сказала: «Хороший мальчик! Вот ты и сел».

Словесные указания, физическое руководство и поощрение. «Когда Дэнни снова сел на стул, я уже знала, что второй раз я не допущу такой же ошибки, я не стану просить его сделать то, что он пока не в состоянии. Сидели мы по-прежнему друг против друга, только теперь я придвинула свой стул поближе. Затем я наклонилась так, чтобы моя голова оказалась на уровне его глаз. Взяв зернышко и поднеся к своему лицу, я сказала: «Дэнни, посмотри на меня!» — и мягко направила его голову так, чтобы он увидел свое лакомство. Ни на что больше он смотреть не мог, только на зерно, и на мгновение он, несомненно, сосредоточил на нем свое внимание. Вознаградила я его немедленно, положив лакомство ему в рот. «Молодец, Дэнни!»

Заканчивайте урок маленькой победой. «Это был подходящий момент для того, чтобы закончить урок, хотя длился он всего несколько минут. Тот факт, что он окончился маленькой победой, было важнее его продолжительности. Дэнни посмотрел на лакомство, и пока это было все, о чем я просила».

Непрерывность обучения и постепенный отказ от физической помощи. «Мы продолжали заниматься каждый день. Каждое занятие длилось 4-5 минут. Я давала команду: «Дэнни, посмотри на меня!»— и несколько раз поощряла его усилия. По прошествии нескольких дней я начала направлять его голову не так твердо, как раньше, и потом все меньше и меньше помогала ему физически. Прошло много дней, и, наконец, я смогла привлечь его внимание, совсем не направляя голову. Когда мне удалось научить его устанавливать со мной зрительный контакт, я начала учить его с каждым разом удерживать внимание чуть дольше. Чтобы добиться этого, я на несколько секунд оттягивала вручение награды и только потом отдавала ее. Теперь, когда я говорю: «Дэнни, посмотри на меня!» — он на меня действительно смотрит!»

Занятия пошли успешнее. Когда Дэнни научился реагировать на указание «Дэнни, посмотри на меня!», маме стало гораздо легче привлекать к себе его внимание, а это совершенно необходимо для обучения всем навыкам. Конечно, это требует времени, терпения и постоянных, ежедневных усилий, но нетрудно догадаться, что бы ответила вам мама Дэнни, если бы теперь вы спросили ее, стоило ли все это делать. Она стала учить Дэнни пить из чашки, есть ложкой и играть в простую игру - класть бельевые прищепки в открытую коробку.

Как научить ребенка концентрировать внимание?

Почти все виды навыков требуют, чтобы при обучении ребенок сосредотачивал внимание: на вас, на игрушках, предметах, на других детях или правилах игры. Поэтому, прежде чем начинать рассказывать о работе над другими навыками, рассмотрим семь способов повышения способности ребенка концентрировать внимание.

Стойте рядом

Когда вы разговариваете с ребенком, помните, что он должен видеть и слышать вас. Поначалу он может испытывать трудности, даже если, разговаривая с ним, вы находитесь в другом конце комнаты.

Позаботьтесь о том, чтобы ваше лицо было на уровне его глаз

Старайтесь расположиться так, чтобы ребенок видел ваше лицо. Ведь это именно то, на чем он должен сосредоточиться. Если малыш сидит на полу, присядьте на корточки, чтобы он мог вас видеть. Если он сидит за столом, сядьте напротив. Сделайте так, чтобы ребенку было как можно легче наблюдать за вашим лицом.

Зовите ребенка по имени

Есть слово, которое ребенок поймет скорее всего. Это его имя. Прежде чем попросить о чем-нибудь, привлеките его внимание, окликнув по имени. Тогда он поймет, что вы разговариваете с ним. Не продолжайте, пока он не повернется и не посмотрит на вас. Если он не поворачивается, позовите его по имени снова. По возможности, старайтесь называть именно имя. Понять личные местоимения (я, ты, мне) труднее. Если ребенок все же не откликается на свое имя, поверните его лицо к себе, нежно взяв за подбородок.

«Дженни, возьми мяч!»

«Дай папе мяч!»

Установите зрительный контакт

Когда вы позовете ребенка и он к вам повернется, посмотрите ему в глаза. Если его лицо будет перед вами, но взгляд устремлен в пол, он может сконцентрировать внимание скорее на полу, чем на вас. Если он не смотрит прямо на вас, возьмите его за подбородок и мягко направьте его лицо так, чтобы он посмотрел на вас.

Внимательно подбирайте слова

Пользуйтесь знакомыми словами и короткими предложениями. «Пойдем играть» скажет ребенку именно то, к чему вы хотите его призвать. Это лучше, чем «перерыв» или «игровое время». Такие слова могут ничего не значить для вашего ребенка.

Будьте постоянны

Говоря о людях, местах и предметах, используйте всегда одни и те же слова. Отец всегда должен быть «папой». Не нужно звать его разными словами: «отец», «па».

Используйте жесты

Если вы будете дополнять свои слова соответствующими жестами, ребенок сможет легче понять вас и охотнее сконцентрирует внимание.

Игра со стаканчиками

Еще один способ повысить способность ребенка к концентрации внимания поиграть с ним в старинную карнавальную игру со скорлупками. Задача ребенка в этой игре следить за тем, как вы прячете что-то съедобное под одним из трех стаканчиков, наблюдать за перемещениями этих стаканчиков, а затем с первой попытки поднять нужный.

Материалы. Возьмите три бумажных стаканчика и маленькие кусочки любимого лакомства (орешки в шоколаде, кусочки печенья, виноград).

Программа. Продолжительность уроков должна быть небольшой (5-10 минут).

Начните с одного стаканчика. Спрячьте орешек в шоколаде (или другое угощение) под стаканчик. Скажите: «Найди конфетку!» Помогите ребенку поднять стаканчик и найти приз. (После первой попытки он найдет орешек и съест его.) Подвигайте стаканчик по столу и помогите ребенку

найти приз. Продолжайте в том же духе: прячьте орешек под стакан и двигайте его по столу, пока ребенок не научится находить угощение самостоятельно. Затем добавьте второй стаканчик. Спрячьте угощение под один из стаканчиков и подвигайте его немного, оставив второй там, где он стоял. После того, как ребенок научится ориентироваться в такой ситуации, поменяйте стаканчики. Постепенно усложняйте задачу, двигая стаканчики быстрее или дольше.

Примечание: Проверяйте, следит ли ребенок за тем, что происходит. Для того чтобы эта игра оказала положительное воздействие, он должен выигрывать в большинстве «партий». Не позволяйте ему гадать или поднимать стаканчик всегда в одном и том же положении. Если ребенок ошибется, замедлите темп игры. Добавьте третий стаканчик, но сначала двигайте только тот, под которым спрятано лакомство. Затем можно начать двигать *два стаканчика, и наконец, медленно, все три. Постепенно усложняйте задачу: двигайте стаканчики быстрее и чаще меняйте их.*

Другие варианты. Для разнообразия попробуйте дать роль ведущего ребенку. Пусть он прячет угощение и меняет стаканчики. Отыскивать будете вы. Проявите заинтересованность: радуйтесь, найдя приз.

Обучение другим подготовительным навыкам

В приложении А даются рекомендации по обучению другим подготовительным навыкам. Таких навыков чрезвычайно много, и педагог или другой специалист может посоветовать вам, как над ними работать. Подходы во многом будут одинаковыми. Вот несколько примеров.

Основные навыки, связанные с умением концентрировать внимание

Смотрит, когда его зовут
Приходит, когда его зовут
Узнает предметы
Выполняет простые указания
Имитирует

Основные навыки общей моторики

Садится
Встает со стула
Ходит
Поднимается и спускается по ступенькам

Основные навыки тонкой моторики

Толкает, тянет, держит и поворачивает
Держит и выпускает из рук предметы
Играет с водой
Опускает предметы в отверстие в коробке
Берет мелкие предметы двумя пальцами

Подход к обучению этим навыкам один. Он рассматривался в главах 1-7, и сформулировать его можно так: МАЛЕНЬКИМИ ШАГАМИ К НАМЕЧЕННОЙ ЦЕЛИ. Возможно, прежде чем решить, каким подготовительным навыком вам заняться, стоит просмотреть приложение А.

Глава 9

Навыки самообслуживания

Одна из самых важных задач для ребенка — научиться обслуживать себя: одеваться и раздеваться, ухаживать за собой, пользоваться туалетом, самостоятельно принимать пищу, купаться и умываться. Обычно мы осваиваем эти умения в числе первых, и затем нам уже никто не напоминает, как это делать. Мы пользуемся ими автоматически каждый день. Для ребенка преодолеть трудности и научиться, скажем, есть вилкой или застегивать пуговицы рубашки — достижение, способное резко поднять его самооценку. Оно знаменует собой большой шаг на пути к независимости.

Подготовка

Ваша роль в обучении ребенка навыкам самообслуживания больше, чем в обучении другим вещам. Ведь именно дом - это место, где находится зубная щетка, не говоря уж о туалете, гардеробе, обеденном столе и ванне. Дом - это место, где по утрам одеваются, где три раза в день едят и перед каждой едой моют руки. Этот заведенный раз и навсегда порядок создает естественные и предсказуемые ситуации, позволяющие вам учить, а вашему ребенку учиться.

Можно проводить свои дни, умывая и одевая ребенка, но не лучше ли использовать это время для обучения его тем навыкам, которые позволят ему все то же самое делать самостоятельно? Данная глава поможет вам сделать это оптимальным образом. После того, как вы прочитаете ее, вы сумеете:

1. Выбрать для работы один из навыков самообслуживания, организовать короткие, четко структурированные ежедневные уроки и начать занятия.
2. Найти множество возможностей, возникающих естественно в течение дня для менее формальных, пришедшихся к случаю занятий.

По прочтении этой главы перейдите к приложению Б, в котором вашему вниманию предлагаются конкретные программы обучения навыкам самообслуживания.

Что от этого выиграете вы?

Чем легче вашему ребенку будет справляться с трудностями этого мира, тем легче будет ваша жизнь. Ваше удивительное терпение и невероятные усилия на первых этапах обучения время от времени будут щедро вознаграждаться, и это будет ваш общий выигрыш.

Юный джентльмен

«А вот и хот дог для юного джентльмена», - улыбаясь, сказала официантка.

«Юный джентльмен, - подумала миссис Купер. - Как приятно звучит». Разрезая на мелкие кусочки мясо для Лейтона, она мысленно возвратилась на несколько месяцев назад. Грязный стол, попытка неловкими движениями захватить ложкой мясо; и затем решение: «Нужно научить его есть вилкой. Пусть на это уйдет много времени, но насколько приятнее будет вместе обедать».

Да, на это ушло время, и поначалу Лейтону не нравились эти нововведения. Но он научился пользоваться вилкой и теперь вполне нормально накалывает ею пищу.

«Как тебе твой хот дог?» - спрашивает мистер Купер. Он видит, что Лейтону нравится есть в ресторане, причем есть так, как едят мама и папа. «Похоже, нам теперь придется это делать чаще, а?»

Ситуации бывают разные. Ваш ребенок, например, может быть не готов еще к освоению умения пользоваться вилок в время еды. Но если он овладеет более ранними навыками самообслуживания - научится есть ложкой и снимать штаны, и в этом случае ваша жизнь станет чуть-чуть легче. Возможна и другая ситуация - ребенок уже научился многому, но...

Всегда есть, чему учиться

Когда будут взяты такие большие высоты, как умение пользоваться туалетом или умение надевать и снимать основные предметы одежды, вам легко будет заметить, что есть много мелких действий, которые до сих пор вы каждый день выполняете за ребенка. Это могут быть действия, которым надо научиться, чтобы суметь самостоятельно делать для себя необходимые вещи, - вешать на крючок пальто, завязывать шнурки, намазывать на хлеб масло ножом. Первым делом вам нужно будет пристально понаблюдать за ребенком в течение дня и определить, что из того, что вы делаете за него, он может научиться делать сам.

Еще чему-то учить?

Миссис Фелпс заметила: «Эта глава о самообслуживании нам с Мэгги не нужна. В чем в чем, а в этом она сильна».

Пока мы беседовали на кухне у миссис Фелпс, Мэгги вернулась с улицы, где она играла в снегу, скинула ботинки, сняла пальто и дала его маме повесить.

«Она научилась пользоваться туалетом, самостоятельно одеваться и есть».

Надев тфелки и подхоя к маме, чтобы та завязала на них шнурочки, Мэгги говорит: «Привет!»

«Хочешь перекусить, Мэгги?»

Мэгги кивает, и миссис Фелпс достает хлеб, арахисовое масло и нож и начинает делать бутерброд.

«Так что, как я вам уже сказала, она хорошо освоила навыки самообслуживания - она теперь все может сделать для себя сама».

Многие родители ставят перед собой задачу обучить детей с особенностями развития навыкам самообслуживания. Необходимо учитывать, однако, что прогресс не всегда бывает постоянным, а результат - впечатляющим. Слишком часто встречаются неожиданные препятствия, слишком велика вероятность регресса. В тот момент, когда вы готовы приступить к обучению новому навыку, ваш ребенок может быть менее всего склонен к занятиям, и поэтому, несмотря на усилия обеих сторон, возникают трудности. И тем не менее, вы будете двигаться вперед. Нам посчастливилось быть свидетелями прекрасных достижений многих родителей.

Чему учить?

Вашей первоочередной задачей будет оценка текущего состояния навыков самообслуживания ребенка. Что он умеет делать достаточно хорошо уже сейчас, но только с вашей помощью? Что он может выполнять лишь отчасти? И что он совсем не в состоянии делать... пока?

Чтобы помочь вам произвести эту оценку, мы поместили на странице 41 контрольный список, в котором перечислены 30 навыков самообслуживания. Проработайте этот список прямо сейчас, отмечая в соответствующих графах степень, в которой ребенок владеет соответствующим навыком.

Следующим шагом будет... *минуточку!* Вы заполнили контрольный список? Если нет, пожалуйста, прервите чтение и сделайте это. Тогда оставшаяся часть главы будет иметь для вас практический смысл.

Следующим шагом будет выбор навыка, к которому вы приступите первым делом. Возможно, вам захочется еще раз заглянуть в главу 2. В ней приводятся наши соображения по поводу того, как выбрать новый навык. Вы помните три условия, которые нужно иметь в виду. Это должен быть навык, который ребенок готов осваивать. Это должен быть навык, который он хочет

освоить. И, наконец, это должен быть навык, которому вы хотите его обучить.

Обведите кружочками в контрольном списке три навыка, которыми вы намерены заниматься в ближайшее время. Вероятно, это будут навыки, имеющие отметки во второй графе, то есть такие, которые ваш ребенок отчасти уже освоил, но не до конца. Решите, над каким навыком вы будете работать сначала. А теперь запишите названия этих трех навыков в подготовленной для вас и представленной ниже форме. Под номером 1 у вас будет навык, выбранный вами в качестве первоочередной задачи.

Навыки самообслуживания, выбранные для отработки

1. Навык _____

Шаги _____

2. Навык _____

Шаги _____

3. Навык _____

Шаги _____

Навыки самообслуживания

Контрольный список

Сделайте, пожалуйста, отметки в квадратиках той графы, которая в наибольшей степени соответствует степени владения вашим ребенком следующими навыками.

НАВЫК	Никогда	Иногда	Всегда
1. Пьет из чашки.			
2. Ест ложкой.			
3. Ест вилкой.			
4. Намазывает ножом.			
5. Режет ножом.			
6. Снимает штаны (уже расстегнутые).			
7. Надевает штаны (не застегивая).			
8. Надевает носки.			
9. Надевает пуловер.			
10. Надевает блузу, рубашку или пальто, застегивающиеся впереди на пуговицы (не застегивая).			
11. Надевает ботинки (не завязывая шнурки).			
12. Продевает ремень в шлейки.			
13. Застегивает пряжку ремня.			
14. Застегивает молнию, когда ее половинки уже соединены.			
15. Застегивает и растегивает пуговицы.			
16. Соединяет половинки разъемной молнии.			
17. Завязывает шнурки на ботинках.			
18. Вешает одежду.			
19. Вытирает руки.			
20. Моет руки.			
21. Чистит зубы.			
22. Умывает лицо.			
23. Вытирается после ванны.			
24. Моется в ванне.			
25. Расчесывает волосы.			
26. Моет голову.			
27. Стелет постель.			
28. Накрывает на стол.			
29. Меняет постельное белье.			
30. Подметает пол.			

Определение шагов

Далее нужно аккуратно разделить выбранный вами навык на отдельные составляющие (шаги), как рассказывалось в главе 3. Подумайте о каждом шаге цепочки, приводящей к нужному результату. Один из способов, позволяющих определить шаги, - несколько раз, записывая все детали, проделать то, чему вы хотите научить ребенка: попить из чашки, застегнуть молнию, прибраться в доме, принять ванну. Второй способ - обратиться к перечню навыков самообслуживания, помещенному в приложении Б. В этот перечень сведены все навыки из контрольного списка, и под названием каждого из них приводятся шаги, на которые можно его разбить.

Список шагов, составленный вами, конечно, не будет в точности повторять наш. Количество шагов в каждом случае определяется достаточно индивидуально. Для детишек, которые учатся достаточно быстро, это будут несколько больших шагов. Для тех, кто учится не так быстро, — много маленьких. Кроме того, мы не можем знать, как адаптировать стандартный набор шагов конкретно для вашего ребенка. Сделать это можете вы.

Итак, вам нужно составить такой список шагов, который был бы оптимальным для вашего ребенка. Это можно сделать путем анализа нашего и вашего списков шагов. **Запишите эти шаги под названием первого навыка, выбранного вами для работы.**

В какой-то момент вам нужно будет аналогичным образом составить перечни шагов для обучения ребенка двум другим выбранным вами навыкам. Это можно сделать прямо сейчас, но можно и позже.

Маленькие шаги

«Дз-з-з-инь». Миссис Кронин только начала свой ежедневный урок с Китом (он учился продевать ремень в шлейки), как нужно бежать к телефону.

«Кит, попробуй сделать это сам!»

Кит взял ремень и начал неуклюже пытаться его вставить. Только вчера он легко справился с задачей - продев ремень в последнюю шлейку после того, как мама продевала его во все остальные. Но сегодня, когда он пытается сделать самостоятельно все, получается, что вчерашнего достижения ему не повторить. Ремень застрял, когда Кит пытался слишком быстро продвинуть его.

Телефонный разговор миссис Кронин был прерван появлением Кита с ремнем в руке и глазами, полными подступающих слез. Она на минутку отложила трубку и быстро пропустила ремень через все шлейки, кроме последней. И... на сей раз Кит с легкостью добился успеха.

Слезы, раздражение, бегство - эти и многие другие проявления нежелательного поведения являются довольно обычной реакцией на требования сделать что-то, что раньше делали вы. Свести к минимуму вероятность появления таких реакций поможет, в частности, следование правилу, что задание всегда должно быть для ребенка несложным.

Ваш ребенок как ученик только тогда сможет добиться успеха, когда успеха добьетесь вы как педагог. Ключ к успеху - это, во-первых, четкое понимание того, какие маленькие шаги нужно сделать, чтобы овладеть тем или иным навыком самообслуживания, и, во-вторых, медленное продвижение вперед. Соотнося свои требования с тем, что может сделать ребенок (а вы знаете это), вы естественным образом будете идти от успеха к успеху. Каждый следующий шаг требует, чтобы ребенок сделал чуть-чуть больше, чем прежде, но каждое новое достижение открывает перед ним более широкие возможности.

Поощрение

В главе 4 мы говорили о поощрении, и сейчас вам, может быть, захочется пролистать ее вновь и вспомнить наши (и свои) заметки по этому поводу. Мы отметили там, что ваше внимание, в чем бы оно ни проявлялось - в улыбке, в объятии, в похвале, - для ребенка является самой большой наградой. Однако освоение навыков самообслуживания (впрочем, как и обучение им) обычно трудно назвать сплошным удовольствием, и одного внимания может оказаться недостаточно, чтобы побудить ребенка хорошо выполнить задание. Вам наверняка придется подготовиться к использованию поощрений другого рода - угощений, любимых занятий.

Остановитесь и подумайте, как вы могли бы вознаградить своего ребенка. Среди поощрений могут быть: внимание, конкретные виды угощений и занятий. Запишите в специально отведенном месте несколько видов поощрений, которые вы намерены испробовать. Не забудьте, что выбирать нужно такие поощрения, которыми вы реально сможете воспользоваться во время урока. Например, если ваш ребенок любит леденцы и вы будете давать ему по штучке за каждую застегнутую пуговицу, то вам придется так долго ждать, пока он перейдет к следующей пуговице, что урок

может растянуться до невозможных пределов.

Выбор поощрения:

Исключения из правил

Несмотря на наш совет сводить поощрения на нет, когда навык уже освоен, бывает, что некоторыми умениями, которыми ребенок может воспользоваться, он в действительности не пользуется. В таких случаях вам уже не надо отрабатывать соответствующее умение, но награда, способная побудить его применить это умение на практике, все же может еще некоторое время требоваться.

Здесь, кстати, пролегает граница между навыками самообслуживания и навыками, необходимыми для того, чтобы содержать в порядке дом. Навыки самообслуживания: умение одеваться, правильно вести себя за столом, соблюдать личную гигиену, - будучи освоенными, вписываются в повседневную жизнь. Это умения, которыми ребенок (или вы за него) должен воспользоваться, чтобы нормально провести день. И если он овладел ими, то, с большой долей вероятности, он будет продолжать пользоваться ими (возможно, с напоминаниями и обещанием похвалы). Иногда в качестве напоминания может использоваться карточка со списком всех шагов, составляющих требуемое умение. Ребенок может вовсе не нуждаться в такой карточке, как в стимуле, но если он иногда пропускает какие-то действия при решении определенной повседневной задачи (например, при приготовлении ко сну), карточка послужит ему напоминанием. Если вы собираетесь ввести такую систему напоминаний, вы можете научить ребенка делать в ней отметки после выполнения каждого шага, а потом приносить карточку (с колонкой, полной отметок) вам, чтобы вы похвалили его и, может быть, вознаградили (к примеру, сказкой на ночь).

Что же касается умения содержать в порядке дом, то это своего рода «переработка». Большинство детей были бы счастливы прожить день, не застывая постель, не собирая разбросанные игрушки, не вынося мусор. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок участвовал в повседневной работе по дому, то вам следует продолжать поощрять его усилия чем-нибудь вроде жетончиков. Не забывайте - ведь другие дети точно так же что-то получают в подобных случаях.

Возможно, вам захочется, чтобы ребенок за то же вознаграждение делал больше. В таком случае несправедливо и неразумно отказывать ему сразу во всех дополнительных поощрениях. В делах, связанных с домашним хозяйством, карточки с отметками, конечно, тоже могут послужить напоминанием о том, что нужно делать.

Оборудование сцены

В главе 5 мы говорили о том, как организовать учебную среду - «оборудовать сцену», - чтобы добиться максимального успеха. Может быть, вам покажется правильным еще раз просмотреть эту главу. Давайте вернемся к затронутым в ней четырем вопросам и посмотрим на них с точки зрения обучения навыкам самообслуживания.

Когда лучше всего заниматься?

Навыки самообслуживания, к счастью, часто сами диктуют, когда ими заниматься. Постель застилают утром, руки моют перед едой, а ванну принимают... Ну, если бы дети сами решали, что им делать, - то как можно реже. В общем, вы понимаете, что мы хотим сказать. Пока вы не выделите специального времени для формальных уроков, то есть для отработки навыка, вы будете заниматься в соответствии с распорядком дня.

Где заниматься?

На этот вопрос также помогут ответить сами навыки. Зубы чистят в одном определенном месте, накрывают на стол в другом, но тоже определенном, пользуются туалетом - в третьем. Что же касается умения одеваться и раздеваться, то для выбора наиболее спокойного места, вам стоит сначала оценить влияние отвлекающих факторов в спальне, в ванной и других комнатах.

Как уменьшить количество отвлекающих факторов?

Путь вам укажут ваши собственные ошибки. Когда вы начнете урок, постарайтесь проследить взглядом, что отвлекает вашего ребенка от его задачи. Как правило, чем меньше вокруг вас шума, людей и интересных предметов, тем лучше, и внимание ребенка будет сосредоточено на том, что вы делаете. Работая над умением принимать ванну, вы, может быть, будете вынуждены убрать резинового утенка.

Какие материалы потребуются для занятий?

Самое важное при подготовке сцены к работе над навыками самообслуживания - выбрать материалы, с которыми ребенку будет легко работать. Если это одежда, то чаще всего приходится пользоваться вещами, которые ему немного велики. Если еда, то порции нужно давать поменьше?

Наблюдайте за ребенком, стараясь уловить, что именно ему дается трудно. Подумайте, что можно сделать с материалами, чтобы облегчить ему задачу. Вот несколько примеров:

- Для того чтобы полотенце не падало с перекладки, когда ребенок вытирает руки, скрепите его противоположные части между собой английской булавкой.
- Отрабатывая умение надевать носки, практикуйтесь с мамиными или папиными спортивными носками.
- Учите ребенка расстегивать пуговицы пальто, а не рубашки, поскольку они крупнее, и с ними легче справиться.
- Для того чтобы отличать кран с холодной водой от крана с горячей, пусть они будут синим и красным, соответственно.
- Чтобы ребенку легче было держать мыло, разрежьте один кусок пополам.

В описании программ обучения навыкам самообслуживания в приложении В вы найдете еще некоторые идеи на этот счет. Впрочем, стоит также поговорить с другими родителями тоже - у всех бывают в запасе маленькие хитрости, которыми можно поделиться и облегчить детям учебу.

Измените окружающий мир

Наш большой мир нелегко дается маленьким ручкам. Детям часто приходится в мире взрослых преодолевать препятствия. Подготовка сцены для успешной постановки нередко требует небольших изменений отдельных частей этого мира, чтобы с ними легче было иметь дело.

Тьюс шагает к столу, в руке ложка, готов есть. Его мама собирается сделать свой следующий шаг в обучении сына - научить его накладывать пищу в ложку. Мама готовит его любимую еду, но немного по-иному. Сейчас его гамбургер будет разрезан на кусочки, которые могут поместиться в ложку. Картошка размята, и теперь она ни за что не скатится с ложки. И еще - сегодня не будет супа!

А теперь поразмышляйте о том навыке самообслуживания, который вы выбрали для работы.

Когда вы будете заниматься?

Где вы будете заниматься?

Как вы уменьшите влияние отвлекающих факторов?

Какими материалами вы будете пользоваться (можно ли их сделать более удобными)?

Обучение

В главе 6 мы говорили о том, что такое «скажи - покажи - проведи», или как пользоваться словесными указаниями, моделированием и физическим руководством при обучении ребенка навыкам любого типа. Сейчас важно просмотреть эту главу еще раз, так как сведения, изложенные в ней, непременно пригодятся при обучении навыкам самообслуживания. Физическое руководство может оказаться особенно полезным при обучении умениям, которые требуют участия рук, например умению резать ножом, завязывать шнурки или бант.

Вы почти готовы начать занятия. Остается лишь один вопрос: «С какого шага вы начнете?» Наш ответ на этот вопрос может оказаться неожиданным.

Инверсия

Представьте, что вы участвуете в забеге, в котором нет никаких правил. Есть только финишная черта и стартер, командующий: «Марш!» Допустим, вам, во что бы то ни стало, нужно обеспечить себе победу в этих соревнованиях. Что бы вы сделали? Обдумав и отвергнув множество возможных хитростей, вы, наконец, решаете стартовать возле самой финишной черты. Тогда, как только стартер скамандует: «Марш!» - вы финишируете, и успех будет за вами. А почему бы нет? Ведь здесь нет никаких правил!

Подход, называемый инверсией, предполагает, что процесс обучения будет во многом напоминать участие в странных соревнованиях, которые мы только что описали. Бегуном здесь будет ваш ребенок, а финишной чертой - завершение процесса. Лучшей гарантией успеха станет старт прямо рядом с финишем, или, другими словами, в момент, очень близкий к завершению работы над заданием. В этом случае после сигнального выстрела ребенку останется пробежать только последний, короткий участок дистанции, и победа будет за ним!

Этот подход удобен при обучении таким умениям, которые предполагают выполнение цепочки отдельных действий, всегда идущих в одной и той же последовательности. Посмотрим, как можно воспользоваться инверсией для того, чтобы научить ребенка, скажем, мыть руки. Это умение, как и многие другие, можно разбить на маленькие шаги, с которыми он в состоянии справиться. Сейчас для того, чтобы проиллюстрировать идею инверсии, мы разобьем умение умываться на такие четыре шага:

1. Включает воду.
2. Намыливает руки.
3. Споласкивает руки.
4. Выключает воду.

Попробуем найти финишную черту. Ею будет завершение 4-го шага - выключение воды. Ведь именно этот момент представляет окончание всех действий. Где же нужно стартовать, чтобы это было близко к финишу? Очевидно, сначала придется сделать 1-й, 2-й и 3-й шаги вам, то есть включить воду, намылить ему руки и сполоснуть их. Может быть, вы даже поможете ему взяться за кран для того, чтобы, как только вы скамандуете: «Марш!» - он смог выключить воду и таким образом легко и быстро завершить процесс. Забег будет выигран.

В жизни, однако, соревнования не могут оставаться всегда такими легкими. Мы ведь хотим разработать стратегию обучения не одному, последнему действию. Вы начали с выполнения за ребенка практически всех необходимых действий, оставив ему совсем немного, чтобы закончить задание. Продолжая заниматься, вы каждый раз будете делать за него чуть-чуть меньше, отодвигая тем самым стартовую черту немного дальше от финишной, пока в один прекрасный день не доберетесь до самого начала.

Обратимся к нашему примеру. После того, как ребенок научится выключать воду, вы начнете учить его хотя бы отчасти самостоятельно выполнить задание третьего шага – сполоснуть руки. Когда он одолеет шаг 3, вы сможете отступить еще немного - к умению намыливать руки с вашей помощью (шаг 2), затем к умению включать воду (шаг 1). Каждый раз, выполняя задание, ребенок, вероятно, с трудом будет одолевать новый для него шаг, а затем переходить к цепочке действий, которые он уже освоил, и таким образом без особых усилий добираться в до конца.

Следуя приему инверсии, ребенок выигрывает соревнования каждый раз!

Сначала - последний шаг

Для того чтобы научить Джесси снимать пальто, миссис Асеведо решила воспользоваться приемом инверсии. Она знала, что он уже умеет выполнять несколько последних действий — если пальто расстегнуто, он может легко снять его и повесить. Поэтому она решила отступить немного назад и попросить его выполнить заключительное действие, позволяющее расстегнуть последнюю пуговицу. Повозившись с этим новым делом, Джесси вскоре разделся - ведь остальные действия он уже освоил. И так, он одержал победу, когда мама расстегнула все предыдущие пуговицы и даже начала расстегивать последнюю. Значит, шаг был выбран правильно.

В то время как Джесси делал один самостоятельный шаг за другим, миссис Асеведо шла как бы задом наперед, требуя, чтобы каждый раз он выполнял сам все большую часть задания. Каждый новый урок приносил немного нового, и все больше и больше действий становились для Джесси пройденным этапом. И что еще важнее, Джесси никогда не приходилось видеть, чтобы мама заканчивала то, что он начинал.

Если точно следовать принципу инверсии, то получится, что, стартовав, ребенок всегда приходит к финишу. Большинство навыков самообслуживания отвечают требованиям этой стратегии. Умение надевать рубашку, вытирать руки, есть спагетти - все умения, которые мы представляем себе в виде одной непрерывной операции, перечислить невозможно. Действительно, каждое из этих умений - есть цепь выполняемых в определенном порядке действий (шагов), обучать которым лучше всего с конца.

Наблюдение за прогрессом и преодоление трудностей

Учебный процесс пойдет лучше, если вы будете вести записи своих уроков и достижений ребенка. Для определения шагов вашей учебной программы можно воспользоваться приложением Б, в котором приводятся примеры таких программ. Шаги учебной программы позволят вам отслеживать достижения ребенка. Каждый раз, когда вы занимаетесь отработкой того или иного шага, записывайте его и отмечайте, как ребенок справляется с ним. В конце приложения Б вы найдете таблицу для построения диаграммы развития. Ниже мы объясним, как ею пользоваться.

1. В первой колонке таблицы, слева, запишите шаги вашей учебной программы в том порядке, в каком предполагаете им учить (в соответствии с принципом инверсии). Если все не помещается, то можно приклеить вашу учебную программу рядом с этой таблицей.
2. Впишите дату, а также шаг, над которым вы работаете.
3. Каждую успешную попытку, сделанную ребенком в течение всего времени занятия, отмечайте галочкой.
4. Неуспешную попытку сделать шаг отмечайте косым крестиком (**X**).
5. В конце каждого урока обводите кружочком последнюю отметку, чтобы, таким образом, обозначить окончание занятия.

Сделай сам

Отпускать ребенка на свободу нелегко, но и держать его под своим крылышком нехорошо. Вам решать, когда можно дать ему возможность самому справиться с трудностями нового шага. В определенный момент вам станет ясно, что он уже достаточно далеко прошел с вами и теперь должен попробовать справиться сам. Минуты, когда вы с тревогой следите за его действиями, - самые трудные, это испытание на прочность. Однако без них ребенок не сможет ничему научиться.

«Зах, быстрее! Мамочка, он никогда не закончит вытирать руки. Я пойду, помогу ему, ладно?»

«Нет, пусть твой брат вытрет руки сам. Он научился это делать».

«Да, но ты знаешь, как ему трудно. Он будет возиться до бесконечности, а я есть хочу».

«Не волнуйся, с голоду ты — не умрешь. Слушай, когда ты хотела приготовить на обед салат, я ведь сразу позволила тебе делать его так, как сможешь, верно? А сама я просто стояла и смотрела, как ты режешь помидор...»

«Да, и я делала это так долго».

«Но ты все же приготовила салат, правда? Теперь ты будешь делать это быстрее. Когда ты научилась пользоваться ножом, тебе нужно было просто больше практиковаться самой. Вот и Заху мы должны дать такую же возможность. Как ты думаешь?»

Помните: Каждый урок должен заканчиваться для ребенка успешно! Проанализируйте, например, «Таблицу успеваемости», в которой мама Билли (глава 1) отмечала его успехи (стр. 48).

Из приведенного примера вы видите, что мама Билли к утреннему уроку добавляет практические занятия. Билли успешно справился с первым шагом, но, делая второй, споткнулся, когда, делая очередную попытку, забыл пройти сначала первый (который уже освоил). После маминого напоминания все пошло гладко.

Как отмечено в таблице, 5 октября мама предложила Билли начать урок с нового шага, не дожидаясь, пока он сделает шаг, который уже освоил. Мама сразу вернула его назад, к более легкому шагу. Билли снова добился успеха. На следующий день, застилая утром постель, Билли успешно справился с шагом 3, но мама забыла дать ему для его карточки честно заработанную звездочку. И когда днем начались практические занятия, Билли не увлекся ими до тех пор, пока мама не поняла, что она забыла сделать.

Ведение записей - важная часть учебного процесса. Если представленная нами таблица успеваемости не кажется вам подходящим инструментом, разработайте свою систему. Может быть вы предпочтете вести дневник, отмечая в нем достижения ребенка по мере их появления. Здесь важно иметь возможность периодически проверять, как обстоят дела, и есть ли прогресс. Если есть, отпразднуйте свои успехи - вы заслужили это. Если нет, обратитесь к тому параграфу главы 7, в котором рассказывается о преодолении трудностей.

Таблица наблюдения за прогрессом

Программа: Застилание постели

Перечень шагов	Дата	Шаг	Число попыток												Примечания	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1) Накрывает подушку покрывалом	2/10	1	V	V	V	V	V	V	V	V	V					Мы клали подушку, но шаг 1 не делали
	3/10	2	V	V	V	X	V	V								
2) Кладет подушку на кровать	4/10	2	V	V	V	V	V	V								Начали с нового шага
	5/10	3	X	V	V	V	V	V								
3) Отворачивает покрывало назад	6/10	3	V	X	X	V	V									Сегодня забыла положить звездочку на его карточку
	7/10	4	V													
4) Накрывает постель покрывалом и разглаживает его																
5) Отворачивает одеяло вместе с простыней																
6) Накрывает постель покрывалом и разглаживает складки																
7) Натягивает верхнюю простыню насколько возможно. Расправляет ее с боков, разглаживая там, где морщит																

V – успешная попытка

X – неуспешная попытка

V - конец урока

Проблемы поведения

Каждый ребенок уникален, и каждый по-своему реагирует на новую учебную ситуацию. Однако поскольку дети с особенностями развития, как правило, успевают получить печальный опыт крушения надежд на успех, можно с определенностью высказать одно предположение. У вашего ребенка уже есть своя стратегия увиливания от занятий. Он может сотрудничать с вами, пока не появится малейший намек на возможность неудачи. Иногда даже этой причины заметить невозможно. Многие дети не выказывают почти никакого интереса к заданию: роняют мыло, смотрят куда угодно, но только не на вас или просто пребывают в прострации. Другие впадают в ярость при первом же требовании с вашей стороны - плачут, бьются, дерутся и кричат так, что, кажется, учить их вообще вряд ли стоит.

Картина, которую вы наблюдаете, отчасти и является стратегией избежать необходимости учиться. Думается, что подобное поведение закреплялось понемногу всякий раз, когда такая стратегия приводила к победе ребенка, а тот, кто пытался заниматься с ним, отступал. Нежелательное поведение (когда ребенок кричит и брыкается во время урока), весьма вероятно, повторится вновь, если за ним следует награда (отмена урока). В такой ситуации действует тот же закон, что и в ситуации когда ребенок ведет себя должным образом.

Наша стратегия обучения, направленная на то, чтобы занятия были легкими и интересными, позволяет уменьшить проблемы поведения. Тем не менее, несмотря на все прилагаемые усилия, некоторые проблемы поведения все равно остаются.

До сих пор мы не заостряли внимания на нежелательном поведении ребенка, которое может стать помехой при осуществлении ваших учебных планов. Нам хотелось, как можно яснее представить вам идею пошагового обучения. Однако мы отдаем себе отчет в том, что иногда создается впечатление, что мы пишем о некой идеальной учебной среде, в которой не будет никаких препятствий в виде плохого поведения ребенка. Препятствия будут. Мы понимаем, что каждому из родителей, читающему эту книгу, придется приспособить наш *идеальный* подход к *реальной* ситуации, в которой он будет применяться.

Главы 16 и 17 посвящены подробному разбору конкретных проблем поведения и путям их решения. Мы надеемся, однако, что сначала вы займетесь практической работой по формированию навыков. В приложении В приводятся указания, как работать по программам обучения навыкам самообслуживания, вошедшим в контрольный список (стр. 41), а также в более подробный перечень (приложение Б).

Глава 10

Умение пользоваться туалетом

Не будем лукавить. Вы и без нас прекрасно понимаете, что научить ребенка пользоваться туалетом - одна из самых важных задач. Не секрет также, что учить его этому - не самое большое удовольствие. Это занятие отнимает массу времени; оно требует готовности мириться с множеством возможных разочарований и возвратов к прошлому. Все это вам известно. Наверное, вы уже пробовали так или иначе побудить ребенка сделать в туалете все «как большой мальчик (или девочка)». Но бесконечные переодевания и случайные «аварии» не прекращаются. Может быть, ваш ребенок не посещает какое-нибудь детское учреждение или какие-нибудь занятия только потому, что условием приема является «полностью отработанное умение пользоваться туалетом».

Одним словом, учить ребенка пользоваться туалетом нелегко. Вам нигде не удастся «срезать» путь, да и занятие это, честно говоря, не слишком увлекательное. Здесь более всего нужна решимость довести дело до конца и систематическое проведение определенных процедур. Эта глава должна помочь вам и в том, и в другом.

Навыки, составляющие умение пользоваться туалетом

Нередко, думая об умении пользоваться туалетом, мы представляем себе сухие и чистые штанишки... Вряд ли что-нибудь еще. В действительности, если ребенок научился пользоваться туалетом должным образом, значит, он освоил не одно только умение делать свои дела в унитаз, а гораздо больше. Он овладел каждым из перечисленных ниже действий:

1. Распознает момент, когда нужно идти в туалет.
2. Умеет сдерживаться.
3. Входит в туалет.
4. Спускает штаны.
5. Садится на унитаз.
6. Делает свои дела в унитаз.
7. Использует туалетную бумагу по назначению.
8. Натягивает штаны.
9. Спускает воду.
10. Моет руки.
11. Вытирает руки.

Может быть, ваш ребенок уже умеет делать некоторые из этих вещей. Если это так, то, работая по данной учебной программе, всегда давайте ему возможность выполнять их самостоятельно. Может быть, наоборот, ваш ребенок не знает, как подступиться ни к одному из перечисленных действий. Однако волноваться по этому поводу не стоит.

Вашей первой задачей будет обучить ребенка всего лишь одному - *делать свои дела в унитаз*. Сначала, возможно, большинство остальных действий вам придется выполнять за него. Через некоторое время вы начнете учить его одному за другим остальным навыкам, которые вместе образует то, что мы называем *полностью отработанным умением пользоваться туалетом*.

Готов ли ваш ребенок?

Ребенка можно считать готовым к освоению умения пользоваться туалетом, если он:

1. Умеет выполнять простые указания («Пойди сюда, Билли»).
2. В состоянии просидеть на стуле 5 минут.
3. В состоянии сдерживаться в промежутке между двумя высаживаниями в течение минимум 1,5 часов (это нужно освоить, прежде чем начать учиться делать в туалете малые дела).

Примечание: Если ваш ребенок не умеет выполнять простые указания или не может усидеть в течение 5 минут, вам следует сначала обучить его этим умениям (см. главу 8).

Решайтесь!

Даже если вы никогда не пытались учить ребенка пользоваться туалетом или пытались, но неудачно, вам нужно прямо сейчас принять решение: освоить предлагаемый подход и упорно следовать ему. Многие родители могли бы подтвердить вам, что конечный результат доказывает, что эти усилия были не напрасны.

Помните, никто за вас не научит вашего ребенка пользоваться туалетом. Работа эта - круглосуточная, а он большую часть времени проводит с вами. Для достижения успеха, однако, необходима преемственность. Это значит, что нужно заручиться поддержкой тех, кто, как и вы, проводит с ребенком время: няни, соседей, воспитателя и, конечно, остальных членов семьи.

Родители друг другу

Мы хотели бы передать вам некоторые соображения наших родителей — нашей «группы поддержки».

Мама Уитни: «Мы недостаточно хорошо осознаем, насколько медленным и постепенным бывает процесс обучения умению пользоваться туалетом, как много бывает откатов назад. Иногда кажется, что вы просто стоите на месте, и вам так легко сказать себе: «Все, хватит!» Многие родители согласились с мамой Уитни, что важнее всего убедить вас в одном: «Не сдавайтесь!»

Мама Рафаэля, беседуя с несколькими родителями, вспоминала, какую большую роль в достижении успеха сыграло тщательное ведение записей. «Я страшно боялась цифр, но со временем даже подружилась с ними. Ведение записей представляется гораздо более трудной задачей, чем оказывается на практике... и, кроме того, без них просто невозможно ничего добиться».

Папа Скотта отметил, насколько полезным для всей семьи было участие в обучении малыша. «Мы делали это вместе - для Скотта и для себя. Мы просто обязаны были заставить программу заработать».

Ведение записей

Дневник наблюдений за большими и малыми делами

Если у вашего ребенка уже выработался определенный график, так, что при регулярном посещении туалета он может сделать свои дела в унитаз, и если днем с ним не случается «аварий», пропустите несколько страниц и перейдите прямо к параграфу «Умение пользоваться туалетом самостоятельно». Во всех прочих случаях вашим *первым и самым важным* шагом должно стать определение его *графика мочеиспускания и стула*, показывающего, в какие часы в течение дня он с наибольшей вероятностью намочит или испачкает штанишки.

Для определения этого графика вам придется вести соответствующие наблюдения в течение двух недель. Записывать следует и время мочеиспускания, и время стула. Начать заниматься вы сможете *только* по прошествии этих двух недель.

Что делать в течение двух недель

1. В течение двух недель **продолжайте** относиться к отправлению естественных нужд ребенка так, как раньше. Если вы не высаживали его на горшок или унитаз, не начинайте делать это сейчас. Если вы его высаживали, записывайте, сделал или нет он свои малые или большие дела за время, пока сидел.
2. Когда ребенок просыпается утром, **проверьте** его подгузники - сухие они или мокрые, чистые или грязные.
3. **Проверьте** то же самое час спустя и продолжайте проверки каждый час, пока он не ляжет спать.
4. **Каждый раз записывайте**, сухой он или мокрый, грязный или нет. (Скоро мы поговорим об этом поподробнее.)
5. **Переоденьте** его, если во время проверки выяснится, что он намочил или испачкал штанишки. Сделав это, вы при следующей проверке будете знать, случилось ли что-нибудь за прошедшее время. Постепенно он будет привыкать оставаться сухим.

Как вести записи

В этом параграфе мы представим вам таблицу, которой удобно пользоваться в течение упомянутых двух недель. Кроме того, здесь вы найдете примеры заполнения такой таблицы. Прочитав до конца параграф, сделайте себе копию незаполненной таблицы «Дневник наблюдений за большими и малыми делами». Наверху, в шапке, впишите дни недели. Повесьте таблицу в туалете и с завтрашнего дня начинайте заполнять ее.

Графа «Штаны» (Ш) В графе «Штаны» вы каждый час будете отмечать состояние его штанишек. Условные обозначения:

С	если штаны сухие
М	если он помочился в штаны
Ст	если у него был стул
М/Ст	если произошло и то и другое

Разумеется, вам не нужно непременно ждать целый час. В любой момент, когда у вас появляется подозрение, что ребенок мокрый, надо проверить его штанишки и отметить в таблице время и результат проверки.

Графа «Туалет» (Т) Если вы водите ребенка в туалет, результаты его пребывания в нем записывайте в эту графу аналогичным образом. (Помните, не надо начинать высаживать его сейчас, если вы не делали этого раньше.)

С	если он не сделал малые дела в туалете и остался сухим
М	если он помочился в туалете
Ст	если у него был стул
М/Ст	если он сделал и то и другое

Вы видите, что ведение записей будет отнимать у вас не больше минуты в час. А ведь это - **самая важная** часть вашей учебной программы.

Возможно, вы уже когда-нибудь вели записи и чувствуете, что готовы приступить к ним прямо сейчас. Но, может быть, наоборот, вы принадлежите к тому разряду родителей, которые никогда не записывали подобные вещи и воспринимают такую задачу как трудную и не очень понятную. Хотелось бы верить, что вы не отвергните нашу идею, не испробовав ее на практике. Для того чтобы она стала еще понятнее, мы представим вам примеры ведения записей с помощью такой таблицы.

Дневник наблюдений за большими и малыми делами

ИМЯ РЕБЕНКА: _____

НАЧАТ: _____

	День 1		День 2		День 3		День 4		День 5		День 6		День 7	
Время	Ш	Т	Ш	Т	Ш	Т	Ш	Т	Ш	Т	Ш	Т	Ш	Т
7.00														
8.00														
9.00														
10.00														
10.25														
11.00														
12.00														
13.00														
14.00														
15.00														
16.00														
17.00														
18.00														
19.00														

Заполнение таблицы

Мама Джефа очень боялась приступить к программе обучения умению пользоваться туалетом. Когда ее спрашивали о графике мочеиспускания Джефа, она описывала ситуацию так: «Он обычно писает где-то в середине первой половины дня и пару раз во второй». Это недостаточно конкретная информация, и для уточнения картины было решено перейти к двух-недельному ведению записей. В этот период мама Джефа ничего не изменяла в своем обычном порядке ухода за сыном, за исключением введения *ежечасных* проверок и записи их результатов.

Ее таблица в первые несколько часов первого дня выглядела так:

Ниже приводятся вопросы. Справа от них запишите свои ответы:

1. **Куда** она сделала свои большие дела в субботу? _____
2. **В какое время** у нее был стул в среду? _____
3. **Сколько раз** у нее был стул в четверг? _____
4. **Сколько раз** у нее был стул в 9.00? _____
5. **В какое время** у нее чаще всего бывает стул? _____

Общий вид таблицы может вас смутить. Но каждая отдельно взятая клеточка сообщает вам нечто достаточно простое. Проверьте правильность своих ответов.

Ответы:

1. В штаны
2. 10.00
3. Два
4. Два
5. 10.00

Теперь вы готовы вести дневник наблюдений за большими и малыми делами вашего ребенка. Ведите записи в течение двух недель. За это время можно дочитать до конца данную главу и таким образом подготовиться к началу работы по учебной программе.

Если вы не будете аккуратно вести записи в течение двух следующих недель, оставшаяся часть главы ничего вам не даст. **Помните, что на протяжении этих двух недель у вас не будет ни успехов, ни неудач; вы будете лишь пытаться понять график мочеиспускания и стула своего ребенка, чтобы затем составить расписание, которое будет иметь для вас практический смысл.**

Для того чтобы ваши отметки дали вам представление о графике, вы должны знать, что делает ребенок на протяжении всего времени бодрствования. Это значит, что вам, возможно, придется *передать полученные записи* воспитателям в детский сад или бабушке и подробно объяснить всем членам своей семьи, а может быть, даже няне, как вести их. Руководитель этой программы - вы. Остальные помогут вам, если вы четко объясните им, что нужно делать, и если они увидят, что вы сами относитесь к программе серьезно.

С чего начать: с больших дел или с малых?

Если вы приступаете к обучению ребенка соответствующим умениям в первый раз, начать следует со стула. Однако ситуация, когда ребенок 1) ходит по большому всегда в туалете и 2) ваши записи показывают, что промежуток между двумя мочеиспусканиями составляет 1,5 часа и в течение этого времени он в состоянии удерживаться, говорит о том, что он готов учиться пользоваться туалетом для малых дел.

Замечание: Некоторых детей иногда сначала учат ходить в туалет по маленькому, а не по большому. Если в вашем случае это именно так, то займитесь большими делами.

Начинать обучение с больших дел лучше по многим причинам. Стул бывает реже и более систематически, чем мочеиспускание. Это значит, что в течение дня вы будете совершать меньше походов в туалет и процесс обучения отнимет у вас меньше времени. Меньше новых требований будет обращено и к ребенку. Еще важнее то, что, если вы ведете его в туалет по большим делам, то вероятность успеха этого предприятия выше. Кроме того, сигналы, подаваемые ребенком в таких случаях, распознать легче (он может, например, напрячься, покраснеть, затихнуть или присесть на корточках).

Когда ребенок научится делать большие дела в унитаз, ему будет не так трудно заниматься малыми делами, поскольку он уже будет знаком с процедурой посещения туалета.

После того, как 1) закончится двухнедельный срок ведения записей для определения графика мочеиспускания и стула и 2) вы примите решение относительно того, чему учить сначала, настанет момент, когда можно будет приступить к составлению расписания походов в туалет. Следующий параграф посвящен составлению расписания походов в туалет по большим делам. Даже если вы начинаете с обучения ребенка умению делать в туалете малые дела, вам все равно следует внимательно прочитать этот параграф, так как в обоих случаях процедура почти идентична. Позже

мы обсудим незначительные расхождения между этими двумя процессами.

Составление расписания

1. Возьмите дневник, который вы вели в течение двух недель, и обведите кружочком (лучше цветным, чтобы выделялся) каждый случай Ст.
2. Подсчитайте, сколько раз на протяжении этих двух недель у ребенка был стул в 7.00, 8.00, 9.00 и т.д. Для каждого часа запишите соответствующую цифру в левой графе рядом с часом, к которому это относится.

На стр. 57 и 58 приводятся примеры записей двухнедельных наблюдений за большими и малыми делами одного ребенка. В каждой таблице уже сделаны отметки, в соответствии с только что приведенными указаниями 1 и 2. Прежде чем продолжить, потратим немного времени на анализ этого примера.

Большинству детей присущ некоторый *определенный график* мочеиспускания и стула. В течение дня должно быть несколько периодов, когда стул более всего вероятен. В нашем примере это периоды, когда за две недели стул был чаще всего. Алекс более всего склонен ходить по большому от 9.30 до 10.00, от 11.30 до 12.00 и от 17.30 до 18.00.

3. Если у вашего ребенка *регулярный и легко определяемый график*, то составить расписание высаживания его на унитаз будет легче. Каждый раз, когда у него обычно ожидается стул, будьте готовы повести его в туалет за 15 минут до этого момента. В случае Алекса это нужно было бы в первый раз делать в 9.15 утра, второй раз - в 11.15, и третий раз - в 17.15.

Если у вашего ребенка утром стул бывает только один раз и, высадив его в положенное время, вы убедитесь, что он сделал большие дела, не нужно тащить его в туалет до обеда второй раз. Если же он ничего не сделает, вам придется посадить его еще раз. Если и во второй раз у него не будет стула и в промежутках между проверками его штаны не запачкаются, его нужно будет посадить тогда, когда, в соответствии с вашим расписанием, придет время следующего похода в туалет (в случае Алекса это 11.15).

О том, что нужно делать, когда вы ведете ребенка в туалет, мы подробно поговорим немного позже. Сейчас мы только стремимся наилучшим образом составить расписание ваших попыток приучить его ходить в туалет. Нам хотелось бы, чтобы на основании своих двухнедельных записей вы смогли сделать заключение, типа: «У него обычно бывает стул в 10.00. Если этого не происходит в 10.00, то, как правило, происходит между 11.30 и 12.30. Иногда у него бывает стул второй раз между 16.00 и 17.00».

Такое заключение позволит вам наилучшим образом выбрать время высаживания. Как вы помните, вести ребенка в туалет нужно за 15 минут до момента, когда у него обычно бывает стул.

4. Если у вашего ребенка *нет регулярного или легко определяемого графика*, первый раз вам нужно повести его в туалет за 15 минут до первой записи о наличии стула. После этого следует высаживать ребенка каждые два часа. Если у него бывает стул только один раз в день, то после того, как он сделает свои большие дела, больше его водить в туалет не нужно.
5. Итак, сейчас вам нужно выбрать 2-4 наиболее подходящих периода в течение дня, когда вы будете учить его делать большие дела в туалете. Определив это время, запишите его сюда:

Придерживаться этого расписания вам следует в течение *одной недели*. По прошествии этой недели изучите свои записи и при необходимости измените расписание так, чтобы оно было больше соответствовало графику стула ребенка. Например, если вам кажется, что он всегда делает свои дела через 25 минут после того, как вы его высаживаете на унитаз, вам следует отсчитать от этого момента 15 минут и проставить в расписании другие цифры. **В течение первой недели не вносите в расписание никаких изменений!** Вы сможете его подогнать в последующие недели, если ваши записи неизменно будут говорить о необходимости сделать это. (Не меняйте расписания только потому, в течение одного-двух дней стул у ребенка был в другое время.)

Дневник наблюдений за большими и малыми делами

ИМЯ РЕБЕНКА: Алекс
 НАЧАТ: 14 ноября

	День 1		День 2		День 3		День 4		День 5		День 6		День 7	
	среда		четверг		пятница		суббота		воскресен.		понедел.		вторник	
Время	Ш	Т	Ш	Т	Ш	Т	Ш	Т	Ш	Т	Ш	Т	Ш	Т
7.00									С	М				
7.30			М										М	С
8.00	С	М	С		М	М	С	М	С		М	М	С	
9.00	С		С		С		С		М		С		С	
2 9.30	См										м/см			
1 10.00	С		М		С		См		С		С		М	
11.00	М		С		М		С	М	С	С	С		С	
1 11.30			См											
2 12.00			С		С				м/см		С		См	
13.00	С		С		С		С		С		М		М	
14.00	С		М		М		С		С		С		С	
14.30	М													
15.00	С		С		С		С		М		С		М	
16.00	С		С		С		М		С		М		С	
16.30					М									
17.00	М		С	М	С		С		С		С		М	
1 17.30					См				М					
18.00	С		С		С		М		С		С		С	
18.30											М			
19.00	С		М		М		С		С		С		М	

Главной причиной неудачи родителей при обучении ребенка умению пользоваться туалетом бывает то, что они не относятся серьезно к составлению хорошего расписания и четкому следованию ему. Некоторые недооценивают важности ведения записей или не хотят потратить на внимательное прочтение этих страниц и анализ двухнедельных записей для определения графика ребенка. Другие делают это, но недостаточно строго следуют ими же самими составленному расписанию. И в том, и в другом случае научить ребенка пользоваться туалетом не удастся, и от этого проигрывает вся семья. Однако большинство родителей добивались успеха, и вы можете оказаться среди них.

Дневник наблюдений за большими и малыми делами

ИМЯ РЕБЕНКА: Алекс
 НАЧАТ: 14 ноября

Время	День 1		День 2		День 3		День 4		День 5		День 6		День 7	
	Ш	Т	Ш	Т	Ш	Т	Ш	Т	Ш	Т	Ш	Т	Ш	Т
7.00														
7.30			М	М			С	М					С	М
8.00	С	М	С		С	М	С		С	М	М	М	С	
9.00	С		С		С		С		С		С		С	
9.30			См											
10.00	М		С		М		М		См	С	С		М	
10.30									М					
11.00	С		С		С		С		С		М		С	
12.00	М		М		м/см		М		С		С		М	
13.00	С		С		М		С		М		С	М	С	
14.00	С		М		С		С		С		С		С	
14.30	М													
15.00	С		С		С		М		М		М		М	
16.00	С		С		М		С		С		С		С	
17.00	М		М		С		С		М		С		С	
17.30	См						М							
18.00	С		С		М		См		С		М		См	
19.00	М		С		С		М		М		С		М	

В составлении оптимального расписания большую роль могут сыграть ваш муж (или жена), соседи или старшие дети. Поэтому полезно было бы обсудить планы обучения ребенка умению пользоваться туалетом с кем-нибудь еще. Вообще неплохо привлечь к работе над вашей программой кого-то из окружающих. Тогда с этим человеком вы сможете делиться своими впечатлениями о продвижении вперед.

Особое замечание

Составление расписания вождения ребенка в туалет для обучения его умению правильно делать малые дела

Для того чтобы составить расписание походов в туалет по малым делам, вам следует проделать те же действия, что и для составления расписания походов в туалет по большому. Небольшие отличия заключаются в следующем:

1. В своем двухнедельном дневнике нужно обвести кружочками время, когда ребенок мочится, и затем добавить эти моменты к первому расписанию.
2. Малые дела случаются чаще, чем большие, и поэтому отметок в течение дня будет больше. Выберите из них 4-6 так, чтобы они отражали наибольшую вероятность события. Следующие друг за другом моменты не должны отстоять по времени меньше, чем на 1,5 часа.
3. Составьте расписание так, чтобы уже определенное вами расписание занятий по обучению умению пользоваться туалетом для больших дел было его частью.
4. Водите ребенка в туалет каждый отмеченный в расписании раз.

Если вы собираетесь начать обучение ребенка с умения делать в туалете малые дела, запишите в оставленном специально для этого месте выбранные вами оптимальные часы (в соответствии с результатами анализа двухнедельных записей).

Помните: Составление расписания - самая важная часть вашей программы.

Использование поощрений

Возможно, стоит еще раз заглянуть в главу 4, чтобы вспомнить, что в ней говорилось о поощрении. Для успешного обучения умению пользоваться туалетом поощрения очень важны, впрочем, как и для обучения любым другим умениям.

Для начала потребуйте от ребенка сделать совсем маленький шаг, например просто сесть на унитаз. Вознаградить его усилия нужно немедленно: изюминкой, глотком сока - любым призом, который вы выбрали. Со временем ему не нужны будут никакие поощрения, чтобы сесть на унитаз по вашей просьбе.

Будьте готовы вознаградить ребенка своим вниманием и особым отношением в момент, когда он сделает большие дела в туалете. После этого как можно скорее забирайте его оттуда, чтобы он там долго не ел и не играл. Не забывайте, что туалет - не игровая комната.

Поощрение

Миссис Джонсон решила научить Джамала ходить в туалет по большому, но ничего не получалось с самого начала: сын не желал сидеть на унитазе больше 30 секунд. Она знала, что Джамал любит ванильное печенье, любит, когда его хвалят, но как же он может заработать все это теперь, если даже не сидит в туалете! Значит, *первое*, чего необходимо добиться, это продлить время сидения на унитазе. Мы посоветовали миссис Джонсон похвалить и наградить Джамала сначала просто за то, что он просидел на унитазе 30 секунд, затем 40 секунд, затем 50, и так, пока он не научится сидеть в туалете 5 минут. В тех случаях, когда он будет вскакивать раньше, миссис Джонсон будет одевать его и выводить из туалета, уделяя ему минимум своего внимания, и, конечно, - никакого печенья. Скоро Джамал поймет, что есть только один путь получить мамино внимание и печенье - сидеть на унитазе.

Когда Джамал научился дольше сидеть на унитазе, он начал делать там и большие дела, за что немедленно награждался похвалой и печеньем.

Проблемы поведения

Стремясь дать вам максимально ясное представление о шагах, которые ребенок должен сделать, чтобы научиться пользоваться туалетом, мы не останавливались на его поведении. А ведь оно так или иначе может помешать вашим планам. Наши рассуждения могут порой казаться идеалистическими, словно ребенок никогда не будет возводить препятствий на вашем пути. Будет!

В конце этой главы мы обсудим несколько вопросов, которые родители чаще всего задают нам. Некоторые из них касаются проблем поведения, возникающих в процессе обучения. Кроме того, можно обратиться к главам 16 и 17, посвященным проблемам поведения и путям их решения.

Обучение умению ходить в туалет по-большому

В этом параграфе семь частей. Прочитайте их, прежде чем приступить к программе.

Продолжайте использовать подгузники

Пока еще не время переходить на тренировочные штаны, так что пусть на протяжении всего периода обучения ваш ребенок будет в подгузниках. Когда он пачкает их, переодевайте его в туалете, причем спокойно. Не ругайте и не наказывайте его; не нужно даже проявлять своей досады. Переодевая, будьте к нему менее внимательны, чем обычно. Внимание, получаемое ребенком во время переодевания, даже если его при этом ругают, часто бывает одной из причин, побуждающих его по-прежнему пачкать подгузники. Лучше поберегите свое внимание для случаев, когда ребенок будет делать большие дела в туалете.

Распознавайте сигналы, подаваемые ребенком

Вы будете регулярно высаживать ребенка на унитаз в соответствии с расписанием, которое вы составили на основе его графика мочеиспускания и стула. Но ориентироваться нужно также на сигналы, которые ребенок может подавать в другие часы. Дети подают сигналы по-разному. Обычно они напрягаются, затихают, краснеют или приседают на корточки. Заметьте, каким образом ваш ребенок подает сигнал, и, когда бы это не случилось, ведите его в туалет. Каждый раз записывайте время, даже если это время не указано в вашем расписании.

Подготовьте сцену

Вам нужно создать наилучшие условия для того, чтобы ребенок сходил в туалет не без результата. Вы уже составили расписание походов в туалет в те моменты, когда событие наиболее вероятно. Если вы будете следовать приводимым ниже правилам, вы сможете еще больше повысить шансы на успех.

Будьте постоянны. Придерживайтесь своего расписания как можно строже, чтобы ребенок, в конце концов, научился ожидать этого момента и привык к тому, что происходит. Водите его в туалет *по расписанию* и не меняйте расписания в течение первой недели. Для того чтобы весь процесс был как можно более предсказуемым, водите его (по возможности) в один и тот же туалет и пользуйтесь при этом одними и теми же словами.

Водите ребенка в обычный туалет с самого начала. Если ваш ребенок слишком мал для унитаза, сделайте сидение для него более удобным, положив сверху детское сидение и поставив под ноги ящик или скамеечку. Если вам кажется необходимым использовать горшок, держите его в туалете и именно там всегда пользуйтесь им.

Избегайте отвлекающих игрушек и людей. Важно, чтобы ребенок с самого начала понимал, что туалет - это не игровая комната. Он приходит туда только по одной причине - чтобы сделать свои дела. Чтобы помочь ему сконцентрироваться на этой задаче, удалите из туалета все игрушки и игры (и людей), которые могли бы отвлечь его внимание.

Избегайте отвлекающих разговоров. Вы тоже приходите с ребенком в туалет по конкретному делу - помочь ему сосредоточиться на его задаче. Так что пока он находится в туалете, разговаривайте с ним о том, что он должен сделать, для чего предназначен туалет, и избегайте разговоров о вещах, не имеющих к этому никакого отношения и только способных отвлечь его (не читайте стишки, не рассказывайте, что будет на ужин, и т. д.).

Отвлекающие факторы

Миссис Чарльз собрала интересующую ее информацию за две недели и определила график стула Джулии. Сейчас, во второй день работы по программе обучения умению делать большие дела в туалете, когда Джулия уже сидела на унитазе, чтобы сделать это в свое время (7.15), мистер Чарльз и Британи зашли в туалет, чтобы воспользоваться раковиной. Джулия тут же вскочила, чтобы присоединиться к ним. Папа и Британи, сами того не желая, отвлекли ее от ее задачи.

Для того чтобы ваши усилия увенчались успехом, важно аккуратно продумать свои действия в утренний «час пик». Столкнувшись с этой проблемой, папа и Британи перестроились так, чтобы умываться до или после времени высаживания Джулии на унитаз (Британи согласилась вставать на несколько минут раньше, а папа с радостью стал вставать чуть-чуть позже). Однако если у вас большая семья, а туалет только один, составить расписание, конечно, труднее, а проведение программы обучения делает все это еще проблематичней. Для того чтобы справиться, необходимо определенное сотрудничество между членами семьи.

Сажайте ребенка на унитаз

Общая схема посещения туалета такова:

1. *Приведите ребенка в туалет в указанное в расписании время или по его сигналу.* Спустите его штанишки ниже колен (если он умеет все эти действия или часть из них выпо, нять самостоятельно, нужно побуждать его делать это).
2. *Убедите его просидеть на унитазе 5 минут.* Оставайтесь рядом с ним. Время от времени хвалите его за то, что он сидит, («Великолепно! Ты сидишь на унитазе!») и нетребовательным тоном объясняйте, что вот-вот ожидается.
3. *Если он сделает свои дела,* похвалите и наградите его.
4. *Если он не сделает свои дела,* снимите его с унитаза и на 10 минут выведите из туалета. Затем вернитесь туда снова для повторного 5-минутного сидения. Если он сделает свои дела, похвалите и наградите его.

Разумеется, вы не можете «требовать», чтобы ребенок сходил по большому в унитаз. Это лишь стеснит его и сделает успех менее вероятным. Вначале такие события нужно воспринимать как случайные, которые от него и не очень то требовались, ведь требовалось только посидеть.

В течение 20 минут дайте ребенку две возможности сходить по большому. Два раза с перерывом в 10 минут сажайте его на унитаз на 5 минут. Так ребенок сможет избежать разочарования и неудобства от слишком продолжительного сидения на унитазе. Даже если и при этом он не сделает больших дел, он успешно выполнит часть задания, и для начала вознаградите его просто за то, что он посидел.

Оставляйте ребенка в туалете одного

Важно, чтобы постепенно вы начали приучать ребенка оставаться в туалете без вас. Начать делать это можно тогда, когда вы убедитесь, что он может продолжать сидеть на унитазе без вашей помощи и без словесных напоминаний. После того, как вы привели ребенка в туалет или проследили за тем, чтобы он сел (в зависимости от степени его потребности в помощи), оставайтесь

в туалете все меньше и меньше времени. Приучайте его к этому *постепенно*. Сначала сделайте вид, что вас интересуют в туалете какие-то другие вещи. Затем стойте в дверях и, наконец, выходите из помещения совсем.

Даже тогда, когда вы больше не остаетесь с ним в туалете, вам нужно по-прежнему проявлять свое внимание к нему и награждать его в случае успеха. Возвратитесь назад, чтобы похвалить и вознаградить его, и при необходимости помогите ему завершить процесс. Когда ваш ребенок станет ходить в туалет постоянно, можно будет начать отказываться от поощрений, как и при обучении любым другим новым умениям.

Ведите записи

Ведение записей продолжается в течение всего периода обучения ребенка умению делать большие дела в туалете. Прикрепите таблицу к стене недалеко от унитаза. Обведите кружочками часы, которые обозначены в вашем расписании как часы похода в туалет. Каждый раз, приводя его в туалет, отмечайте в таблице, сухой он или мокрый, испачкал ли штанишки (С, М, Ст) и что он сделал в туалете (С, М, Ст). Эта таблица имеет тот же вид, что и таблица, которой вы пользовались в течение двухнедельного периода. Отличие ее будет лишь в том, что теперь вы не будете делать отметки каждый час.

Если вы ведете ребенка в туалет (или если он испачкал штанишки) не в то время, которое фигурирует в вашем расписании, запишите время и результат в той же таблице.

Тщательная запись достижений важна не менее чем обсуждаемая сейчас стратегия обучения. Ежедневное ведение записей будет служить вам не только свидетельством того, как идут дела, но и напоминанием о том, что нужно следовать учебной программе регулярно.

Оценивайте прогресс

Просматривая неделя за неделей свои записи, вы сможете получать ответы на некоторые важные вопросы.

Водите ли вы его в туалет в наилучшее для этого время?

Помните, мы предлагали вам придерживаться только что составленного расписания одну неделю, а затем проверить, не нуждается ли оно в каких-нибудь изменениях? Если каждый раз, когда в соответствии с расписанием вы приводите ребенка в туалет и обнаруживаете, что его штанишки грязные, вам следует сдвинуть время похода в туалет на 15 минут назад. Если же он пачкает штанишки вскоре после того, как вы его водили в туалет, вам нужно изменить расписание так, чтобы впредь водить его в туалет на 15 минут позже.

Вы можете также обнаружить, что с того момента, как ребенок начал демонстрировать владение обсуждаемым умением, он стал делать большие дела только один раз в день. В этом случае вы можете в своем расписании отменить походы в туалет, которые следуют за успешным походом. После внесения изменений в расписание работайте по нему *минимум одну неделю*, прежде чем изменить его вновь. Изменяйте его только в том случае, если ваши записи в течение не менее чем пяти дней ясно указывают на изменение графика.

Заметен ли прогресс?

Одной из наград за ваши усилия станет подтверждение, что ребенок учится. Бывает, что, занимаясь с ним каждый день, мы не замечаем явных изменений. Увидеть реальные сдвиги, произошедшие за последние недели, вам помогут ваши записи. В конце каждой недели по данным своей таблицы вы можете подсчитать: 1) сколько раз он сделал свои дела в штанишки и 2) сколько раз он сделал это в унитаз. Записывайте эти суммарные значения каждую неделю. Если число «аварий» будет уменьшаться, а число случаев, когда он делает большие дела в унитаз, увеличиваться, *значит, прогресс есть!*

В приводимом ниже примере вы увидите, что в первые четыре недели особого прогресса не наблюдалось, но потом ситуация постепенно стала улучшаться. Иногда прогресс бывает более быстрым, чем в данном случае, иногда - гораздо более медленным. Аккуратное ведение записей позволит вам заметить сдвиги, которые без этого вы могли бы и не увидеть. Говорящие о прогрессе объективные данные ваших записей - награда *вам!*

	НЕД.	НЕД.	НЕД.	НЕД.	НЕД.	НЕД.	НЕД.	НЕД.
Ст в штаны	7	8	5	5	6	5	4	4
Ст в туалете	1	2	2	2	3	4	3	4

Последние замечания

Эту программу гораздо легче описать, чем провести в жизнь. Заниматься по ней на деле - значит помнить расписание и бросать свои дела, чтобы вовремя повести ребенка в туалет. Это значит каждый день по несколько раз, когда приходит время, дважды снимать и надевать подгузники (из-за того, что нужно высадить его на 5 минут, потом, через 10 минут - опять на 5 минут). Это значит продолжать менять грязные подгузники и в другое время, стараясь при этом отнестись к «аварии» как к свершившемуся факту. И, главное, это значит быть полной энергии и готовой похвалить ребенка за каждый шаг.

Конечно, временами вы будете терять надежду, испытывать разочарование, неуверенность и грусть. У вас будут дни, когда другие события не позволят вам соблюдать расписание. Вам будет казаться, что что-то вы делаете неправильно, если ваш ребенок пачкает штанишки и расписание эти моменты не «улавливает». У вас часто будет появляться непреодолимое желание изменить расписание, не дожидаясь, пока пройдет неделя. Вы будете... стоп! Не будем больше углубляться в возможные проблемы. Если вы будете упорно придерживаться программы, несмотря на то, что это нелегко, *вы добьетесь успеха.*

Краткие указания по обучению ребенка умению делать большие дела в туалете

Продолжайте пользоваться подгузниками

Пусть ребенок носит подгузники до тех пор, пока вы не сумеете начать учить его делать в туалете малые дела.

Распознавайте сигналы, подаваемые ребенком

Отслеживайте сигналы ребенка, которые он может подавать не только в те периоды, которые отмечены в расписании, но и в другое время.

Подготовьте сцену

- Будьте последовательны.
- Пользуйтесь обычным туалетом.
- Избегайте присутствия отвлекающих игрушек и людей.
- Избегайте отвлекающих разговоров.

Сажайте ребенка на унитаз

- Сажайте ребенка на унитаз по расписанию или тогда, когда он подает сигналы.
- Побуждайте его сидеть 5 минут.
- Хвалите и награждайте его, если он делает свои дела в унитаз.
- Если он не делает свои дела в унитаз, уводите его из туалета на 10 минут.
- Снова сажайте его на унитаз на 5 минут.

Оставляйте ребенка в туалете одного

- Начинайте делать это, когда ребенок будет в состоянии просидеть 5 минут в туалете без вашей помощи или словесных напоминаний.
- Возвращайтесь к нему, хвалите и награждайте, если он сделает большие дела в туалете («Хорошо! Ты сидишь на унитазе!»).

Ведите записи

- Каждый раз, приводя ребенка в туалет, записывайте, каким он был - сухим, мокрым или грязным (С, М, Ст) и что он сделал в туалете (С, М, Ст).
- Если вы приводите ребенка в туалет в другое время, записывайте это тоже.
- Когда бы ребенок ни сделал большие дела в подгузники, записывайте это тоже.

Оценивайте прогресс

- Определите, правильное ли время вы выбрали для того, чтобы водить ребенка в туалет.
- Занимайтесь по новому расписанию не меньше недели, прежде чем внести в него какие-либо изменения.
- Подсчитывайте в конце каждой недели, сколько раз за это время ребенок сделал большие дела в подгузники и сколько раз - в унитаз. Записывайте эти цифры.
- Наконец, не забывайте время от времени вознаграждать себя за упорное следование программе!!!

Обучение ребенка умению делать в туалете малые дела

Считать ребенка готовым к обучению этому умению можно в том случае, если: 1) у него бывает стул во время первого пятиминутного высаживания (так что второй раз высаживать его не нужно) и 2) в течение обычной недели у него бывает не больше одной «аварии».

Вы готовы приступить к работе, если вы только что закончили ведение двухнедельных наблюдений за большими и малыми делами и составили расписание походов в туалет. Но если вы до этого учили ребенка делать в туалете большие дела, а сейчас нашли, что он готов учиться делать там малые дела, значит, вам нужно еще раз провести двухнедельные наблюдения точно так же, как перед началом работы по первой программе. Определите время, когда вы будете водить ребенка в туалет по малым делам, и непременно включите в свое новое расписание время походов в туалет по большим делам.

Программа обучения умению делать в туалете малые дела с небольшими изменениями повторяет состоящую из семи шагов программу обучения умению делать в туалете большие дела. Поэтому мы не будем повторяться, а лучше поясним, чем новая программа будет отличаться от той, которую вы уже изучили.

Пользуйтесь в течение дня тренировочными штанами

Итак, пришло время освободить в дневное время вашего ребенка от подгузников и непромокаемых штанишек и перейти на тренировочные штаны. Поначалу это будет создавать для вас дополнительные неудобства, так как повлечет за собой множество «аварий» и появление луж. Однако пройти через все эти неудобства необходимо. С точки зрения ребенка, подгузники всегда существовали для того, чтобы их мочить. Лишая его подгузников, вы как бы говорите ему, что то время прошло. Тренировочные штаны носят дети, которые учатся ходить в туалет!

Ночью, тем не менее, по-прежнему надевайте на него подгузники.

Сажайте ребенка на унитаз

При обучении умению делать малые дела в унитаз ребенка нужно побуждать сидеть на нем 5-10 минут. Если он ничего не делает, уведите его из туалета до следующего отмеченного в расписании раза, если, конечно, он не подаст сигнала о том, что ему нужно по маленькому раньше.

Постоянство

Случай Роберта был типичным. Временами его родители как одержимые пытались испробовать все, чтобы научить его пользоваться туалетом, но в остальное время они мало что для этого предпринимали. Мы не знаем, как чувствовал себя Роберт после нескольких недель работы по нашей программе, но полагаем, что комфортно. Теперь был заведен определенный порядок. Так, в 9.30 утра мама ведет его в туалет. Если он оказывается мокрым, она не ругает его, а сажает на унитаз все равно. В туалете нет ничего, способного отвлечь его внимание, и мама каждые несколько минут напоминает ему, что надо «сделать пи-пи в унитаз».

Мама побуждает Роберта сидеть на унитазе всего лишь минут 5. Если он ничего не сделает, она спокойно поможет ему снова надеть штанишки. Когда же он делает свои дела в унитаз, мама бывает искренне рада. Она улыбается, хвалит его («Роберт, какой ты большой мальчик!») и даже дает ему заранее приготовленное домашнее печенье или крекер. А когда с Робертом занимаются папа или сестричка, они делают все точно так же - даже выдают домашнее печенье! Да, мы полагаем, что Роберт чувствует себя в условиях действия этой программы вполне комфортно.

Краткие указания по обучению ребенка умению делать малые дела в туалете

Пользуйтесь в течение дня тренировочными штанами. Освобождайте своего ребенка на день от подгузников и непромокаемых штанов. На ночь подгузники по-прежнему надевайте.

Учитесь распознавать сигналы, подаваемые ребенком. Отслеживайте сигналы ребенка, которые он может подавать не только в те периоды, которые отмечены в расписании, но и в другое время.

Подготовьте сцену

- Будьте постоянны.
- Пользуйтесь обычным туалетом.
- Избегайте присутствия отвлекающих игрушек и людей.
- Избегайте отвлекающих разговоров.

Сажайте ребенка на унитаз

- Сажайте ребенка на унитаз по расписанию или тогда, когда он подает сигналы.
- Побуждайте его сидеть 5–10 минут.
- Время от времени хвалите его за то, что он сидит.
- *Хвалите и награждайте его немедленно*, если он делает свои дела в унитаз.
- Если он не делает свои дела в унитаз, вводите его из туалета и приводите снова, когда наступает время следующего высаживания.

Оставляйте ребенка в туалете одного

- Начинайте оставлять его в туалете одного, когда он научится сидеть в туалете 5 минут без вашей помощи или словесных напоминаний.
- Не забывайте возвращаться к нему; *хвалите и награждайте его*, если он сделает малые дела в туалете.

Ведите записи

- Каждый раз, приводя ребенка в туалет, записывайте, каким он был - сухим, мокрым или грязным (С, М, Ст) и что он сделал в туалете (С, М, Ст).
- Если вы приводите ребенка в туалет в другое время, записывайте это тоже.

Оценивайте прогресс

- Определите, правильное ли время вы выбрали для того, чтобы водить ребенка в туалет.
- Составив новое расписание, занимайтесь по нему не меньше недели, прежде чем внести опять какие-либо изменения.
- Подсчитывайте в конце каждой недели, сколько раз за это время ребенок сделал малые дела в штанишки и сколько раз - в унитаз. Записывайте эти цифры.
- Наконец, не забывайте время от времени вознаграждать себя за упорное следование программе!!!

Умение самостоятельно ходить в туалет

Готов ли к этому ваш ребенок?

Вы водите ребенка в туалет по расписанию. Когда он освоит умение делать свои дела в унитаз до такой степени, что аварии будут случаться не чаще одного раза в неделю, это будет означать, что он, возможно, готов ходить в туалет сам.

Если же в ответ на все приводимые ниже вопросы вы скажете «да», значит, ваш ребенок готов к этому определенно.

1. Дает ли он вам понять, что знает о приближении малой или большой нужды? Это могут быть слова, типа «а-а», «пи-пи», «горшок» или жест, означающий ТУАЛЕТ. Это может быть также какой-нибудь звук, которым ваш ребенок обозначает соответствующую потребность, например «му» или «бу». Может быть, он просто внезапно затихнет или начнет подпрыгивать или скрещивать ноги.
2. Обращается ли он когда-нибудь со своей нужной непосредственно к вам - тянет за рукав, указывает на туалет или издает соответствующие звуки?
3. Пользуется ли он когда-нибудь туалетом сам (не тогда, когда вы ведете его)?

Освоение всех шагов, составляющих умение самостоятельно пользоваться туалетом

Помните, мы говорили в начале этой главы, что ребенок, который полностью отработал умение пользоваться туалетом, способен выполнить довольно много отдельных действий. Вот перечень этих действий:

Посещение туалета

1. Распознает момент, когда нужно идти в туалет.
2. Умеет сдерживаться.
3. Входит в туалет.

Самостоятельное поведение в туалете

4. Спускает штаны.
5. Садится на унитаз.
6. Делает свои дела в унитаз.
7. Использует туалетную бумагу по назначению.
8. Натягивает штаны.
9. Спускает воду.
10. Моет руки.
11. Вытирает руки.

Итак, теперь ваш ребенок умеет садиться на унитаз и делать свои дела. Возможно, он в состоянии выполнять еще несколько действий. Как вы видите, если он научился делать шаги с 4 по 11, значит, уже можно говорить о *самостоятельном поведении в туалете*. Если ваш ребенок не умеет делать какие-нибудь из перечисленных шагов, вам следует начать учить его этому так, чтобы после того, как он *распознает момент, когда нужно идти в туалет, и войдет в туалет*, он смог сам проделать там все, что нужно. Возможно, вы как раз сейчас занимаетесь обучением ребенка этим навыкам, но все-таки стоит коснуться некоторых из них.

Спускает штаны (шаг 4). Это действие, также как надевание штанов, относится к умению одеваться, а мытье и вытирание рук - к умению ухаживать за собой, и для самостоятельного пользования туалетом ребенок должен владеть ими. Прочитайте главу 9 и обратитесь к приложению В, в котором даются указания по составлению конкретных программ обучения навыкам, относящимся к умению одеваться и умению ухаживать за собой.

Использует туалетную бумагу по назначению (шаг 7). Этот шаг во всей процедуре осваивается детьми, пожалуй, в последнюю очередь, хотя учить их пользоваться туалетной бумагой следует на всем протяжении периода обучения умению делать в туалете большие дела. Ребенок должен научиться не только делать туалетной бумагой «короткий взмах». Вам нужно будет показать ему, сколько туалетной бумаги отрывать (больше одного листочка, но меньше целого рулона). Вам придется следить за тем, как он вытирается, призывая его делать это помедленнее, может быть даже направлять его физически и заставлять повторять свои действия до тех пор, пока он не будет чистым. Поскольку использование туалетной бумаги по назначению - наименее привлекательный шаг (которому, тем не менее, все равно приходится обучать), вам и вашему ребенку будет легко как бы не замечать его. Однако не надо поддаваться этому соблазну!

Надевает штаны (шаг 8). Вернитесь снова к шагу 4. А затем, для того чтобы ваш ребенок сумел ходить в туалет совершенно самостоятельно, займитесь умениями, связанными с застегиванием: молнии на брюках, пуговиц и кнопок, пряжки ремня. Однако пока после завершения процедуры в туалете помогать ему справляться с этими действиями можете вы. Когда вы решите, что пора заняться всеми этими молниями-пуговицами-пряжками, обратитесь к главе 9 и приложению В.

Спускает воду (шаг 9). Это самый легкий и самый любимый детьми шаг. В течение всего времени обучения умению делать в туалете большие и/или малые дела вы будете побуждать его спускать воду после того, как он сделает свои дела в унитаз. Вполне возможно, это легко станет частью всей процедуры, хотя напоминания, возможно, и будут требоваться.

Моем и вытираем руки (шаги 10 и 11). Обучать ребенка этим навыкам нужно, но не ждите, пока они будут полностью освоены, чтобы приступить к шагам 1-3: *Идет в туалет.*

Утверждение процедуры

Следует иметь в виду, что ребенок может научиться хорошо делать каждый отдельный шаг и, тем не менее, не уметь выполнять всю их последовательность гладко и без ваших повторных указаний. Но для того, чтобы он стал по-настоящему независимым в том, что касается отправления естественных нужд, ему необходимо уметь проделывать самостоятельно всю процедуру. Вам нужно будет постепенно отказываться от напоминаний. После того, как он сделает шаг, удержитесь на минутку от напоминания и посмотрите, не сделает ли он следующий шаг сам. Если вы увидите, что ему требуется напоминание, попробуйте вместо прямого указания спросить: «Что ты делаешь дальше?» Со временем вы будете напоминать все меньше и меньше, а уходить из туалета на все более длительное время.

Настоящая самостоятельность

Когда ваш ребенок научится самостоятельно проделывать в туалете все, что нужно, можно начать учить его - сначала самостоятельно входить в туалет, а затем распознавать моменты, когда туда нужно пойти и сдерживаться, пока не сядет на унитаз.

Как научить ребенка ходить в туалет. Каждый из перечисленных ниже шагов отработайте до тех пор, пока ребенок не научится правильно делать его во время 3-4 походов в туалет. После этого переходите к следующему шагу.

1. Доведите ребенка почти до самой двери туалета и скажите: «Иди в туалет!», или «Иди, сделай пи-пи!», или любые другие слова, которые вы привыкли использовать в такой ситуации. (Очень облегчает задачу постоянное употребление одного и того же выражения, которое ребенок знает.) Не забудьте *похвалить и наградить* его.
2. Пройдите вместе с ним часть пути до двери туалета и скажите: «Иди в туалет!» *Похвалите и наградите* его.
3. Укажите ему направление к туалету и скажите: «Иди в туалет!» *Похвалите и наградите* его.

4. Скажите: «Иди в туалет!» *Похвалите и наградите* его.

Оттягивает момент мочеиспускания или стула до тех пор, пока не окажется на унитазе. Когда придет время обычного похода в туалет, прежде чем повести туда ребенка, немного подождите. Для начала минут 10. (Необходимость таких мер объясняется тем, что при достаточно частом высаживании ребенок может никогда не научиться чувствовать, как наполняется мочевого пузырь.) Он должен узнать, что такое ощущение натяжения является сигналом, означающим: «Пора идти в туалет». Откладывая поход в туалет, вы тем самым даете ему возможность почувствовать это наполнение.

Во время такой задержки может случиться всякое:

1. Почувствовав наполнение мочевого пузыря, ребенок может пойти прямо в туалет. Великолепно! Похвалите и наградите его.
2. Он может прийти к вам, показывая, что знает о необходимости пойти в туалет. Тоже прекрасно! Похвалите его, отведите в туалет и вознаградите за то, что он им воспользовался.
3. Он может *начать* делать свои малые или большие дела в штанишки и затем прийти к вам. Это тоже хорошо (для начала). Отведите его в туалет и вознаградите за то, что он в туалете доделал свои дела.
4. Он может не сделать ничего - ни пойти в туалет, ни прийти к вам, ни начать делать свои дела. В этом случае минут через 10 поведите его в туалет как обычно, а в следующий раз сделайте это немного попозже, скажем через 15 минут.
5. Он может за эти 10 минут намочить или испачкать свои штанишки, не попытавшись прийти к вам, чтобы вы повели его в туалет. Прореагируйте на это так, как вы всегда реагируете на такие вещи - не суетясь, не уделяя ему свое внимание и не отчитывая его.

Помимо моментов, отмеченных в расписании, ребенок может давать вам понять, что ему нужно в туалет, и в другое время. Он может тянуть вас туда, показывать на туалет, произносить соответствующее слово или издавать звук. Когда он делает это, ведите его в туалет и сразу награждайте, независимо от того, сделает он свои дела там или нет. Позже, когда он регулярно будет показывать вам, что ему нужно в туалет, вы будете поощрять его, *только* если он сделает свои дела. Когда бы ребенок ни пошел в туалет сам и ни воспользовался унитазом по назначению, хвалите и награждайте его.

Мы часто слышим от родителей, что их ребенок *полностью обучен*, потому что он всегда делает свои дела по расписанию. Воспитательница, занимающаяся с тем же ребенком, может найти его *необученным совсем*, потому что она никогда не водит его в туалет по расписанию. Разумеется, ни то, ни другое неверно. Истина заключается в том, что он освоил некоторые шаги, но не все. Он может до сих пор зависеть от взрослого, который должен отвести его в туалет. Родители часто не решаются начать учить самостоятельному поведению ребенка, который прекрасно следует расписанию. Можно понять, почему снова начнутся случайные «аварии». Однако конечный результат стоит ваших усилий!

Вопросы и ответы

Вас не удивит, если, начав заниматься с ребенком умением пользоваться туалетом, вы обнаружите, что не все идет так гладко, как должно, если судить по этой главе. Наш опыт выявил ряд вопросов, которые часто задают родители.

Нужно ли для достижения успеха заниматься по этой программе каждый день?

При обучении умению пользоваться туалетом непрерывность и постоянство важнее, чем при обучении любым другим навыкам. Ребенок, который учится делать свои дела в унитаз, будет сбивать толку, если в какие-то дни вы будете терпеливо водить его в туалет и проделывать там с ним все, что нужно, а в другие дни не станете с этим спешить. Конечно, иногда обстоятельства в вашей семье будут ставить на первое место другие вещи, иногда ребенок может быть болен или вы сами по каким-то причинам не будете чувствовать себя в состоянии водить его в туалет. Случайный сбой не повлечет за собой провала. Но несоблюдение принципа непрерывности вообще может свести на нет ваши усилия добиться успеха.

Всегда ли один и тот же человек должен заниматься с ребенком по программе обучения умению пользоваться туалетом, или его могут подменять другие члены семьи?

Постарайтесь, по возможности, привлечь к решению этой задачи остальных членов своей семьи. Однако, прежде всего, им необходимо будет понять, что вы делаете. Для этого им нужно провести с вами некоторое время. Им следует прочитать данную главу и вместе с вами обсудить программу. Кроме того, каждому из вас следует понаблюдать за остальными, чтобы убедиться в том, что вы действуете единообразно и требуете от ребенка одного и того же.

Мой ребенок занимается по программе обучения умению пользоваться туалетом в детском саду. Не собою ли я его с толку, если дома буду пытаться учить его тому же, пользуясь подходом, описанным в этой книге?

Да, сбить с толку можно, но только если ваши требования к нему будут отличаться от требований воспитательницы. Обучать умению пользоваться туалетом лучше всего дома, и ваша воспитательница должна радоваться, что вы пытаетесь делать это. Поговорите с ней, покажите книгу и согласуйте свои требования. Более того, если вы уже научили ребенка самостоятельно делать некоторые шаги, составляющие главное умение, а воспитательница или другие члены семьи продолжают выполнять соответствующие действия за него, поговорите с ними о вашей программе и объясните, что нужно позволять ему делать самостоятельно.

В этой главе говорится, что, когда ребенок сделает свои дела в унитаз, я должна дать ему награду. Значит ли это, что я должна давать дочке еду, когда она еще сидит на унитазе?

Поначалу важно поощрять ее успехи сразу, как только она сделает свои дела, то есть пока она еще сидит на унитазе. В этом случае ей будет ясно, за что именно ее наградили. Позже, когда она научится делать свои дела в унитаз, вам захочется дать ей возможность сделать следующий шаг (надеть штанишки, вымыть руки и т.п.) и наградить за его успешное выполнение. Важно помнить, что после того, как ребенок освоит тот или иной шаг, хвалить его за этот шаг, если он сделан правильно, все равно нужно.

Когда я сажаю своего ребенка на унитаз, он тут же начинает проявлять интерес к туалетной бумаге — разматывает ее и запихивает в унитаз. Что я должна делать: убирать туалетную бумагу из туалета на время, пока он там, или учить его не играть с ней?

Пока бумагу следует убрать. Она отвлекает ребенка, а это значит, что все свое внимание вы вынуждены отдавать его игре с ней. Если же вы сможете сосредоточиться на том деле, которое он должен сделать, убрав отвлекающие его вещи, вы создадите для него такую учебную ситуацию, которая обеспечит более высокие шансы на успех - облегчит задачу сделать свои дела в унитаз.

Когда и как я должна учить своего сына мочиться стоя?

Сначала большинство детей лучше всего сажать на унитаз. Если мальчики будут сидеть на унитазе спиной к вам, им потом легче будет учиться делать малые дела стоя, так как они научатся понимать разницу между двумя процессами - стулом и мочеиспусканием. Если ваш ребенок уже научился мочиться сидя на унитазе и если он уже достаточно подрос для того, чтобы делать это стоя (если же он еще мал ростом, может понадобиться широкая скамейка), используйте наглядный пример - попросите папу или брата показать ему, как это делается.

Я пыталась учить своего ребенка делать в унитаз большие дела, но она не хочет даже садиться на него. Плачет, слезает с унитаза и убегает из туалета. Как мне убедить ее?

Вообще, если программа не работает, этому могут быть определенные причины. Вам следует подумать, нет ли их в вашем случае. Если вы уверены, что дочка готова учиться делать большие дела в туалете, проверьте еще раз:

1. Умеет ли она в других ситуациях сидеть не вставая 5 минут?
2. Четко ли она понимает, для чего она сидит на унитазе?

Кроме того, важно ответить на вопрос, часто ли вы сталкиваетесь с подобной реакцией на свои требования, отчего эти требования приходится снимать. Если это типичная реакция,

старайтесь не замечать ее, не обращать внимания на такое поведение. При этом настаивайте, чтобы ребенок оставался сидеть на унитазе.

Попробуйте подойти к этой проблеме и с другой стороны. Спросите себя, вдруг она не хочет вашей награды. А может быть она испытывает вас - не наградите ли вы ее и так.

Не забывайте, что эта программа для нее - нечто совершенно новое. Ее может изумлять тот факт, что вы уже больше просто не меняете ей подгузники. Сделайте для нее задачу как можно легче. Вы увидите, что ей часто будет нужна дополнительная поддержка и замедление темпа. Вам следует потребовать от ребенка даже меньше, чем предполагает первый шаг (сделать свои дела в унитаз), и поработать над вовлечением ее в решение вашей общей задачи - сделать так, чтобы она научилась сидеть на унитазе.

Обдумав то, что происходило, и убедившись, что вы предъявляете ей такие требования, которые она может выполнить, будьте тверды и настаивайте, чтобы она делала то, что вы от нее хотите. Будьте готовы немедленно наградить ее. Ей не так уж сильно захочется убежать, если она будет знать, что она получит свое любимое угощение только в том случае, если будет сотрудничать с вами в ситуации, когда нужно сделать в туалете большие (или малые) дела.

ОТДОХНИ!

Глава 11

Игровые навыки

Однажды кто-то попросил Луи Армстронга дать определение джазу. «Слушайте, - ответил тот, - если вы задаете такой вопрос, вам никогда этого не узнать».

Мы могли бы то же самое сказать об игре. Есть сотни определений игры, но ваше будет самым точным. Ведь игра - это то, в чем мы все прекрасно разбираемся. Почему же вам все-таки нужно специально заниматься с ребенком игровыми навыками? Приведем две причины, которые могут ускользнуть от вашего внимания.

Во-первых, навыки, которые ребенок приобретает, осваивая новые приемы игры, могут пригодиться ему и в других ситуациях. Так, ребенок, который учится сидеть за столом и собирать головоломки из пяти элементов, лучше подготовится к усвоению навыков, требующих умения сидеть, концентрировать внимание и выполнять указания. А ребенок, который учится самостоятельно играть в компьютерную игру, сможет впоследствии приобщиться к миру своей старшей сестры. Игра приносит детям не просто удовольствие. Игра - важный вид их деятельности.

Во-вторых, и ваши новые навыки, и ваша уверенность в себе - все, что вы приобретаете в процессе обучения ребенка, - найдут применение и в других областях. Это явится наиболее убедительным свидетельством того, что вы вполне справляетесь с ролью учительницы на ваших домашних занятиях.

И, конечно, самое важное: когда вы учите своего ребенка играть, вы помогаете ему находить новые источники радости. Игра дает бесчисленные возможности для взаимодействия с другом, с другими членами семьи, возможность приобщиться к тому, что происходит вокруг. Это - тот вид занятий, когда ошибки воспринимаются не как провал, а как естественная часть игры.

Кроме того, игра - это всегда некий вызов и шанс достойно принять его. Владение искусством игры помогает ребенку приобрести большую уверенность в себе и в собственной значимости. Наконец, игра помогает заполнить свободное время. Если у ребенка есть подходящие игрушки, и он знает, как с ними играть, то он сможет заняться ими на досуге. Это хорошо для вас обоих!

Поскольку мы говорим о навыках (в данном случае - игровых), то для их формирования мы будем пользоваться ПОШАГОВЫМ методом. С этим методом вы познакомились в первых семи главах. Итак, вы решили учить ребенка играть. Первым делом, вы выберете для работы один или два игровых навыка. Затем вы определите отдельные шаги (этапы овладения этими навыками) и тип поощрения (хотя вы уже делали это). Потом вы оборудуете сцену для занятий и, таким образом, будете готовы начать учить. В процессе обучения вы будете наблюдать за прогрессом и, если дела пойдут плохо, преодолевать трудности.

Вот и все! В этой главе рассматриваются примеры использования ПОШАГОВОГО метода формирования игровых навыков, даются некоторые дополнительные рекомендации. Наши примеры, главным образом, относятся к маленьким детям с особенностями развития и простым играм, но те же принципы применимы и к обучению более сложным играм детей постарше. Стоит только напомнить, что в любом случае вам потребуются материалы, соответствующие возрасту вашего ребенка, то есть игрушки, с которыми играют его сверстники.

Итак, какой бы по счету ни была ваша попытка - первой или 51-ой, - если вы решили учить ребенка играть, пора начинать!

Джейсон и Мэри Бет

Миссис Салливан смотрит в окно на Мэри Бет, которая спокойно играет в песочнице со своим новым совком и ведерком. Поворачиваясь снова к своему компьютеру, миссис Салливан успевае замечить, что в калитку вошел Джейсон. Он кричит:

- Эй, Мэри Бет, поиграешь со мной в мяч? Пойдем проверим, сумеешь ли ты поймать его!

Мэри Бет поднимает взгляд от песочницы как раз в тот момент, когда теннисный мячик отскакивает от ее плеча. Джейсон идет за ним через двор.

- Он славный мальчик, - думает о своем племяннике-подростке миссис Салливан. - Он знает, что Мэри Бет отстает в развитии, и всегда старается помочь ей. Если бы только он лучше разбирался в педагогике! А так он только усложняет ей задачу.

Мэри Бет снова занялась совком и ведерком. Кажется, она не успела осознать появления своего гостя, вернувшегося с теннисной тренировки.

- Что за день у меня сегодня был, Мэри Бет! Я пропустил мяч, наверное, миллион раз. Может, мне нужен мячик побольше, а?

Мэри Бет бросает взгляд на Джейсона, по-прежнему насыпая песок в ведерко.

- Давай, попробуй поймать мяч!

На сей раз бросок с другого конца песочницы был точнее: мяч ударился прямо о кисть Мэри Бет, когда та поднимала руку.

- Уже лучше, Мэри Бет. Ты почти поймала его. Я вижу, у тебя новое ведерко. Эй, хочешь еще раз попробовать поймать мяч?

Мэри Бет даже не взглянула на него.

Какие игровые навыки выбрать для работы

Джейсон решил поиграть с Мэри Бет в мяч: он будет бросать его, а она ловить. Сам Джейсон хороший игрок. Но если бы он подумал не о себе, а о *действиях, которые умеет выполнять Мэри Бет*, он, вероятно, выбрал бы другую игру, а если и мяч, то предложил бы играть в него как-нибудь иначе.

Конечно, что спросишь с юного кузена? Но задать один вопрос себе (и получить ответ на него) нужно, причем до того, как вы начнете свои занятия. Это вопрос об уровне развития навыков вашего ребенка.

Как вы будете выбирать для работы игровой навык? Решить эту задачу вам поможет анализ контрольного списка, составленного специально для определения текущего уровня развития игровых навыков. Сделав отметки в его колонках, вы сможете выбрать для работы три новых подходящих для вашего ребенка навыка и установить примерные сроки усвоения каждого из них.

Обзор игровых навыков

В приведенном ниже контрольном списке представлены три категории игровых навыков. К категории А относятся базовые игровые навыки, большая часть которых ребенку необходима для того, чтобы осваивать новые способы игры. К категориям Б и В относятся навыки, необходимые для того, чтобы играть одному, и навыки, необходимые для того, чтобы играть с другими.

Сделайте отметки в контрольном списке прямо сейчас. На это стоит потратить время. Ваши ответы станут основой для обучения. Возможно, для того чтобы точно понять, что ваш ребенок умеет делать, в некоторые игры вам придется поиграть вместе с ним.

Выбор задач

Выбирая примеры для рассмотрения в данной главе, мы остановились на таких играх, которые требуют, чтобы использовались базовые навыки. Из этих навыков постарайтесь выбрать три, над которыми работать понравится и ему и вам.

Контрольный список игровых навыков.

Список содержит навыки, используемые во многих типах игр. Против каждого навыка сделайте отметку в колонке, которая отвечает степени владения ребенком соответствующим навыком.

	Не делает	Делает, когда ему оказыва- ют суще- ственную помощь	Делает, когда ему оказыва- ют неко- торую помощь	Делает сам
КАТЕГОРИЯ А.				
БАЗОВЫЕ ИГРОВЫЕ НАВЫКИ				
Обращает внимание на говорящего				
Обращает внимание на музыку				
Хватает или держит в руке крупную игрушку или предмет				
Хватает или держит в руке мелки или карандаш				
Толкает, тянет и поворачивает игрушки				
Называет игрушки и предметы предназначенные для игры				
Называет части тела				
Играет в простые игры - в прятки («ку-ку», ищет спрятанные игрушки)				
Выполняет указания: дает или берет игрушки				
Выполняет указания: открывает и закрывает крышки или двери				
Выполняет указания: выстраивает в ряд игрушки на столе или на полу				
Выполняет указания: переносит игрушки с места на место				
Сидит один не меньше 5 минут				
Имитирует жесты				
КАТЕГОРИЯ Б.				
НАВЫКИ, КОТОРЫЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДЛЯ ИГРЫ В ОДИНОЧЕСТВЕ				
Сидит без какого бы то ни было внимания со стороны в течение 5 - 10 минут				
Надевает кольца на стержень				
Строит башню из трех кубиков				
Строит башню из шести кубиков				
Переливает или пересыпает (ложкой, стаканчиком) воду или бусинки из одной емкости в другую				
Опускает бусинки в емкость				
Нанизывает бусинки на нить				
Режет ножницами				
Приклеивает картинки				
Рисует мелком на бумаге каракули				
Раскрашивает картинки в книжке раскраске, в				

основном не выходя за линии				
Собирает простые головоломки, состоящие из отдельных картинок				
Собирает головоломки, состоящие из 4-6 элементов одной картинки				
Собирает головоломки, состоящие из 7-15 элементов одной картинки				
Собирает головоломки, состоящие из более чем из 18 элементов одной картинки				
Справляется с играми на подбор карточек по цвету и форме (типа ЛОТО)				
Играет в лото на подбор картинок				
Играет в компьютерные игры				
КАТЕГОРИЯ В.				
НАВЫКИ, ИСПОЛЬЗУЮЩИЕСЯ ВО ВРЕМЯ ИГР С ДРУГИМИ УЧАСТНИКАМИ				
Бросает мешочек с бобами в групповой игре				
Бросает мешочек с бобами				
Бросает и ловит средних размеров мяч, если дистанция между игроками составляет примерно 90 сантиметров				
Бросает и ловит маленький мяч, если дистанция между игроками составляет примерно 90 сантиметров				
Бросает и ловит средних размеров мяч, если дистанция между игроками превышает 3 метра				
Бросает и ловит маленький мяч, если дистанция между игроками превышает 3 метра				
Ударяет по мячу ногой, как в футболе				
Ударяет по мячу рукой, как в волейболе				
Сбивает битой мяч с метки в бейсболе				
Катается на 3 колесном велосипеде				
Катается на коньках				
Плавает				
Рисует красками вместе с другими ребятами (когда двое или больше детей рисуют одну большую картину)				
Лепит из глины вместе с другими ребятами общее произведение				
Участвует в драматическом представлении: изображает кого-то другого (например маму, супермена)				
Танцует				
Поет вместе с другими детьми				
Исполняет простую пантомиму				
Принимает участие в постановке пьесы для кукольного театра вместе с другими детьми				
Участвует с другими детьми в шуточном представлении				

Было бы правильно обсудить выбранные вами навыки с педагогом (и, если возможно, со специалистом по ЛФК). Он (или она) не только будет рад приветствовать в вашем лице партнера, но, вероятно, и поделится с вами некоторыми соображениями относительно того, чему нужно в данное время учить ребенка. Эти соображения могут повлиять на ваше окончательное решение. Запишите в специально для этого оставленном месте три навыка, которые вы избрали (пункт «Срок окончания работы» пока оставьте; чуть ниже мы его обсудим). Записывая свою задачу, старайтесь быть максимально конкретными. Формулировка должна точно определять, во-первых, то действие, которому вы хотите обучить ребенка (не «играет в мяч», а «ловит мяч»), во-вторых, условия, при которых он должен выполнять это действие («ловит мяч, когда его бросают с расстояния 1 м»), и в-третьих, качество или степень самостоятельности, с которой он должен выполнить это действие («без посторонней помощи ловит мяч, когда его бросают с расстояния 1 м»). Включение в формулировку условий выполнения нужного действия (*когда*) и качества или степени самостоятельности при его выполнении (*насколько хороши*) даст вам возможность оценивать прогресс.

Задача (навык) 1: _____
Срок _____

Задача (навык) 2: _____
Срок _____

Задача (навык) 3: _____
Срок _____

О сроках

Возможно, вы уже принимали участие в разработке индивидуальных программ обучения (ИПО) для своего ребенка в детском саду или школе. Помимо навыков, которые должен усвоить ребенок, в ИПО указываются сроки их усвоения. Конечно, эти сроки всегда отражают лишь ваши предположения. Ребенок может учиться быстрее или медленнее, чем думаете вы и педагог. Но указание сроков позволяет лучше отслеживать прогресс.

Поэтому вернитесь к трем своим задачам и прикиньте, в какие сроки их можно было бы реально выполнить. Например:

Задача: Строит башню из пяти кубиков, направляемый моими указаниями.

Срок: к 1 марта.

Задача: Ездит на трехколесном велосипеде вокруг нашего жилого массива без посторонней помощи.

Срок: к концу летних каникул.

Минутку! Вы проделали все, что мы вам порекомендовали. Если нет, пожалуйста, найдите несколько минут, чтобы проанализировать вашу ситуацию с помощью контрольного списка и выбрать из него игровые навыки для работы.

Определение шагов или составление учебной программы

Дети с особенностями развития не так легко и не так часто, как другие, демонстрируют свои успехи в освоении нового навыка. Даже самая простая игра может показаться вашему ребенку непреодолимо трудной или просто еще одним поводом проявить свое неумение. Все это вряд ли станет побудительным мотивом для того, чтобы попробовать еще раз. Вам ведь тоже не очень захочется потерпеть очередную неудачу в попытке научить его чему-то новому.

Теперь, когда вы выбрали три игровых навыка, которые ваш ребенок готов осваивать, для обеспечения успеха вам придется сделать еще три шага. Во-первых, вам необходимо составить учебную программу. Во-вторых, выбрать подходящий тип поощрения и, наконец, оборудовать сцену, на которой вы будете заниматься.

Предположим, вы решили научить ребенка ловить мяч. Предположим также, что вы ясно видите картину того, как это происходит. Чтобы составить максимально эффективную учебную программу, эту картину лучше всего забыть. Поначалу ваши действия совершенно не будут напоминать ее.

Может быть, вы станете катать мяч вперед-назад по столу или полу. Может быть, вы будете просто класть мяч в подставленные и сложенные лодочкой руки ребенка и сразу забирать его, прежде чем он упадет. Здесь не важно, с какого навыка вы решите начать процесс обучения; для того, чтобы ребенок овладел навыком наверняка, главное - *вернуться к его основам*.

Что такое основы? Это - отдельные шаги, которые ведут к успешному выполнению того, что обозначено в вашей программе как задача. Перечень этих маленьких шагов и составит вашу учебную программу.

Прежде чем приступить к составлению своей учебной программы, вспомните о попытке Джейсона вовлечь Мэри Бет в игру с мячом. Для Джейсона умение ловить мяч - нечто настолько естественное, что, может быть, он даже не помнит, учился ли он ему когда-нибудь специально. А для Мэри Бет все это совсем не просто. Ее этому необходимо обучить, причем начиная с основ.

Предположим, папа Мэри Бет решит помочь Джейсону научить Мэри Бет ловить мяч. Учебная программа мистера Салливана могла бы выглядеть примерно так:

Шаги, которые нужно сделать, чтобы научить ее ловить мяч:

- Скажи ей, чтобы она подставила руки и ...
- Положи ей в руки мяч.
- «Урони» ей в руки мяч.
- Закинь ей в руки мяч с расстояния 30 см.
- Закинь ей в руки мяч с расстояния 60 см.
- Брось ей мяч с расстояния 1,2 м.
- Брось мяч...

Откуда взялись эти шаги? Как мистер Салливан определил, с чего начать и что делать дальше? Продумывая учебную программу, мистер Салливан, скорее всего, сделал две вещи: во-первых, чтобы напомнить самому себе все шаги, составляющие умение ловить мяч, он сам поиграл в мяч, возможно, с Джейсоном; во-вторых, он спросил себя (а также миссис Салливан и Джейсона), как можно некоторые из шагов упростить или разбить на еще более мелкие.

Давайте более тщательно проанализируем перечень шагов мистера Салливана. Обратите внимание, что он начинается действием, которое, как мистер Салливан знает, Мэри Бет выполнить в состоянии (Мэри Бет подставляет руки). Начав учебную программу с самой основы выбранного умения, мистер Салливан гарантировал, что Мэри Бет испытает радость успеха с самого начала. Заметьте, что первые несколько шагов позволяют папе находиться рядом с Мэри Бет, и при необходимости он может в любую минуту оказать ей помощь. Отметьте для себя также, что каждый предыдущий шаг постепенно подводит к следующему.

Значит ли это, что если речь идет об обучении ребенка умению ловить мяч, программа, составленная мистером Салливаном, является единственно правильной? Разумеется, нет. Если вы собираетесь составить свою программу, вы можете включить в нее больше или меньше шагов. Для обучения большинству игровых навыков можно составить более одной программы. Важно, однако, чтобы ваш список шагов - ваша программа - начинался с шага, который вашему ребенку заведомо по силам, и чтобы шаги *усложнялись постепенно*. Помните, каждый игровой навык ваш ребенок будет осваивать не скачком, а шаг за шагом.

В приложении Г мы приводим примеры того, как можно разбить на шаги некоторые игровые навыки. Может быть, сейчас - самое время просмотреть их. Кроме того, книги или специальные материалы, в которых уже содержатся учебные программы для формирования определенных игровых навыков, могут оказаться у вашего педагога (попросите его или ее поделиться с вами этими материалами).

Будьте готовы начать свою работу над первым выбранным вами навыком с составления учебной программы. Достаньте то, что вам нужно для проведения занятий: головоломку, ножницы, мелок, трехколесный велосипед. И уловив момент, когда ребенка нет рядом, сделайте необходимые действия сами. Отметьте шаги, из которых состоят ваши действия, и подумайте о том, в каких случаях ребенку будет требоваться помощь.

Составьте короткий список выделенных вами шагов. Сначала запишите формулировку ЗАДАЧИ (шаг 6, в самом низу).

МОЖЕТ СДЕЛАТЬ СЕЙЧАС

Шаг 1 _____

Шаг 2 _____

Шаг 3 _____

Шаг 4 _____

Шаг 5 _____

ЗАДАЧА

Шаг 6 _____

Затем впишите формулировку первого шага, то есть действие, которое ребенок в состоянии выполнить сейчас. Свой урок вы начнете с этого шага. Это позволит вам обоим быстро добиться успеха. Теперь впишите формулировку второго шага, то есть немного усложните задание, уменьшив помощь со своей стороны. Затем обозначьте шаги 3-5. С каждым последующим шагом ваша помощь должна постепенно сводиться на нет. (Возможно, вы сочтете, что количество шагов должно быть больше.)

Если вы составили учебную программу, **ОТДОХНИТЕ**.

Если нет, пожалуйста, составьте ее сейчас. Наш опыт показывает, что те родители, которые сами проделали один за другим все шаги, а затем записали их, обычно занимаются с детьми более успешно.

Маленькие шаги

Сегодня это были кошки. Кошки средних размеров. Папа сидел с Лимом, рисовал кошку и показывал, где у нее должны быть глаза, нос и рот. Затем Лим раскрашивал ее.

Зверюшки в книжке-раскраске Лима были закрашены полностью. Их почти не было видно за красными каракулями Лима, которые покрывали не только пространство, ограниченное линиями, но и все вокруг них. Когда папа с Лимом начали сами рисовать животных, работы Лима изменились.

Неделю назад папа начал рисовать смешных толстых кошек, таких огромных, что они занимали почти весь лист. Лиму просто негде было красить, кроме как внутри кошки. Теперь кошки, такие же забавные, как и раньше, были меньше, чем на прошлой неделе. И Лим почти не выходил за линии.

Довольно скоро он уже сможет начать раскрашивать котят.

Поощрение

Теперь, возможно, стоит еще раз вернуться к разговору о поощрении, который мы вели в главе 4. Есть игры, которые сами по себе становятся наградой, особенно после того, как мы осваиваем их. Ваш ребенок может получать удовольствие от катания на трехколесном велосипеде, от строительства башни из кубиков, от игры в теннис, и он будет заниматься этими вещами без каких-либо других поощрений (кроме, конечно, вашего живого внимания). Но поначалу, пока игровая деятельность ему представляется просто еще одним испытанием, грозящим провалом, уместными могут оказаться другие виды поощрений.

Подготовка сцены

Вы разбили игровой навык на простые шаги, и теперь ваши шансы на успех возросли. Они станут еще выше, если вы хорошо оборудуете «сцену» для занятий. Как говорилось в главе 5, оборудовать сцену - значит решить, когда и где вы будете заниматься и какими материалами будете пользоваться. Подумайте о том, как вы оборудуете сцену для обучения ребенка первому из выбранных вами игровых умений.

1. Когда вы будете заниматься? _____
2. Где вы будете заниматься? _____
3. Какими материалами вы будете пользоваться? _____

Обучение игре. Инструктирование

Как вы будете вести себя во время урока? Говоря упрощенно, ваши действия должны выглядеть так:

Инструктирование: Вы пытаетесь побудить ребенка выполнить задание.

Реакции: Вы реагируете на его действия.

Это и есть обучение. Повторение этих последовательностей снова и снова образует урок. Обычно, чем тщательнее вы выполняете каждую часть этой последовательности, тем большего вы достигаете.

Инструкции должны быть четкими

Часто кажется, что ребенок не справляется с заданием, тогда как в действительности, он просто не уверен, что делает то, что от него хотят. Его запутали инструкции. Вы знаете, чего вы от него хотите; вы просто не смогли это ему объяснить достаточно понятно.

Мы уже рассказывали о трех способах инструктирования ребенка: скажите ему, покажите ему и проведите его. Давайте вкратце повторим их.

Скажите ему. Наиболее эффективными словесные указания бывают в тех случаях, когда они:

1. Начинаются с произнесения имени ребенка.
2. Коротки.
3. Включают в себя только те слова, которые ребенок понимает.
4. Произносятся четко и твердо.

Раз составив словесное указание к выполнению какого-нибудь задания, не меняйте его. Если ребенок сразу не реагирует на ваше указание, повторите его. Не прибавляйте к нему никаких «вспомогательных» фраз в надежде, что они лучше донесут до ребенка то, что вы хотите. Они не помогут. Чаще всего такие фразы больше отвлекают, чем направляют.

Не делайте так:

«Ладно, держись крепче, чтобы не упасть, и подними ногу вот сюда!»



Делайте так:

«Джейсон, поставь ногу на, педаль!»



«Ты видишь, здесь много картинок, верно?
Где картинка, похожая на эту?»



«Кэрлайн, найди картинку, похожую
на эту!»



Может получиться, что одно, даже самое короткое, простое и ясное словесное указание не даст вашему ребенку достаточной информации для того, чтобы выполнить задание правильно. Возможно, ему не до конца ясно, чего на самом деле вы от него хотите, и для того, чтобы он смог понять это, потребуется дополнительная помощь. Вы сможете помочь ему, если покажите, что вы имеете в виду, и если проведете его через все задание.

Покажите ему. Покажите ребенку, что ему нужно сделать, путем *демонстрации* навыка. Привлеките к себе его внимание и медленно, очень выразительно продемонстрируйте, как выполняется задание, так, чтобы он смог легко повторить за вами ваши действия.

Можно также подсказывать ему жестами - говорить руками. Пр продемонстрируйте ему движение, показывая, как вы садитесь, покажите, куда нужно поставить элемент головоломки, и т.п. Здесь также ваши движения должны быть очень выразительными.

Проведите его. Когда словесного объяснения и демонстрации оказывается недостаточно, положите свою руку на его кисть, предплечье, если надо, ногу и физически помогите сделать то, что нужно. Помогите ему взять кубик, размахнуться битой, нажать на педаль. Когда он освоит соответствующий вид деятельности, откажитесь от физической помощи.

Помните: Заканчивать урок нужно в момент, когда ребенок добивается успеха. При необходимости вернитесь в самом конце урока к более легкому шагу.

Формирование навыка

- Сэл, надень кольцо на стержень!

Миссис Верелла положила перед своим 4-летним сыном рядом с основанием пирамидки всего одно кольцо, самое большое. В последние несколько дней у него стало неплохо получаться, почти без физической помощи. Теперь, после того, как один раз она слегка помогла ему физически, она решила, что ему пора попробовать выполнить заданное действие с одной лишь подсказкой.

Показывая на кольцо, она сказала:

- Сэл, сделай это. Надень кольцо на стержень!

Сэл протянул руку к кольцу, неловко повертел его и уронил на пол.

Миссис Верелла отломала от шоколадного печенья кусочек, но пока не давала его Сэлу, так как знала, что он способен выполнить ее задание лучше.

Она взяла кольцо и снова положила его перед стержнем.

- Сэл, надень кольцо на стержень!

Сэл посмотрел на кольцо, потом на свое любимое печенье. Он схватил кольцо, поднял его обеими руками и широко улыбнулся маме.

- Вот это хорошо, Сэл, - сказала она, видя, что на сей раз он занял лучшую исходную позицию, - а теперь надень кольцо на стержень!

Она легонько постучала пальцем по верхушке стержня. Но пока никакого печенья.

- Ай да мальчик! Как хорошо ты его несешь! - с чувством сказала она, когда его пальчики поднесли кольцо к верхушке стержня. И почти за мгновение до того, как кольцо заскользило вниз, кусочек печенья оказался у Сэла во рту.

Обучение игре.

Реакция на действия ребенка

Вот здесь мы опять вспоминаем о поощрении. К этому моменту, прочитав предыдущие главы, вы уже стали довольно хорошим специалистом по поощрению. Устроим небольшую проверку основных сведений, касающихся этого предмета. Заполните пропуски словами, которые в соответствующих контекстах приходят вам на память.

Для того чтобы создать у ребенка мотивацию, вам нужно прибегнуть к (1) _____.

(2) _____ всего ребенок повторит те поступки, которые поощряются.

Одним из типов поощрения является ваше живое (3) _____, проявляющееся в улыбке, объятии и похвале.

Возможно, вам захочется прибегнуть к более осязаемому типу поощрения. Им может быть (4) _____, например еда или питье.

Их следует давать (5) _____ после того, как ребенок во время урока успешно выполнит задание или сделает удачную попытку.

К другому типу поощрения относятся (6) _____, такие, как игра в мяч или прогулка.

«Бабушкин закон» гласит: 7) _____ занятие может стать наградой за менее любимое.

Отметки в таблице, звездочки и монетки - примеры (8) вознаграждения с помощью _____.

Жетоны можно зарабатывать каждый день и (9) _____ их позже на вещи или занятия, которые любит ваш ребенок.

Нельзя ожидать от ребенка, что он сразу начнет выполнять все задание так как надо. Напротив, вы будете вознаграждать его за каждый маленький шаг, ведущий к цели, и эту процедуру мы называем (10) _____ навыка.

Со временем, когда ребенок усвоит навык, вы сможете (11) _____ от таких вознаграждений, как лакомства и любимые занятия, но забывать дарить ему свое (12) _____ за успешное выполнение задания нельзя.

Ответы: (1) поощрению; (2) скорее; (3) внимание; (4) лакомство; (5) сразу; (6) любимые занятия; (7) любимое; (8) жетоны; (9) обменивать; (10) формированием; (11) отказаться; (12) внимание.

Как научить ребенка играть самостоятельно

Наверное, вы уже говорите себе то, что другие родители высказали вслух: «Эти рассуждения, конечно, прекрасны, но я же не могу играть с ним целыми днями! Как мне научить его самому занимать себя - хотя бы ненадолго?» Вопрос хороший! Давайте обсудим две стратегии, которые помогают научить ребенка играть самостоятельно: 1) замечать и одобрять его самостоятельную деятельность и 2) отучать его от вашего постоянного присутствия и внимания.

Одобрение самостоятельной деятельности. Мы склонны «оставлять ребенка в покое, когда он играет один». То есть, мы обычно стараемся не «спугнуть» его, боясь, что наше внимание может положить конец тому занятию, которое он инициировал сам. Это значит, что мы, понимающие всю эффективность поощрений на уроке, легко забываем, что те же самые поощрения оказывают не меньший эффект, если их использовать по отношению к спонтанной игре ребенка. Одобрение или похвала, высказанные в его адрес сегодня, хоть немного, но повысят вероятность того, что завтра он опять попытается играть сам.

Выражение одобрения

Миссис Чу только присела выпить чашечку кофе, как тут же замерла от удивления: Джейнис взяла журнал и стала рассматривать картинки. Раньше миссис Чу старалась не прерывать ее занятий в те редкие моменты, когда она что-то делала сама, но теперь она уже научилась ценить силу похвалы.

- Джейнис, ты умница. Ты смотришь картинки. Джейнис поднимает голову, улыбается и тут же возвращается к своему журналу.

Отучение от постоянного присутствия и внимания мамы.

Играя, ребенок самое большое удовольствие получает от того факта, что с ним всегда вы, ваше внимание и поощрение. Для многих детей (особенно сначала) самое интересное при этом не игрушка, но постоянное внимание «педагога». Если вы хотите научить своего ребенка игре независимой, вам придется постепенно начать лишать его своего внимания.

Когда он начнет чем-то заниматься сам, отойдите от него немного. Можно даже сидеть рядом, но «читать» журнал, отрываясь от него не чаще, чем нужно, чтобы чуть-чуть ободрить его. Чем дольше он будет сосредотачиваться на своем занятии, тем дальше и на более продолжительный срок удаляйтесь от него. Придет время, когда вы сможете привлекать его к какой-то игре, уходить из комнаты и через несколько минут возвращаться, чтобы похвалить его и, может быть, даже наградить чем-то вкусным.

Но что делать, если ребенок бросит свою игру, захочет пойти с вами или начнет вести себя плохо, как только вы покинете его? Вы можете отчитать его или побудить пойти назад, но эти меры только поощряют такое его поведение, и в следующий раз вероятность того, что он опять пойдет за вами, будет еще выше. Тот факт, что ребенок повел себя нежелательным образом, наводит на мысль, что либо вы не достаточно хорошо структурировали задание, либо слишком быстро удалились. Попробуйте еще раз. Немного упростите ему задачу и объясните снова, что ему нужно закончить свое задание и тогда вы на него посмотрите. Скажите это спокойным тоном, чтобы его

следование за вами и ваше объяснение правил не стали для него своего рода игрой, которой вы его вознаграждаете. Несколько таких мер с вашей стороны, и ребенок начнет слушаться.

Отучение от постоянного присутствия и внимания мамы

Майкл и его мама прошли длинный путь! Сначала они занимались всего лишь подбором одной карточки с изображенным на ней яблоком к другой такой же.

Затем были деревья и птицы. Довольно скоро поощряемый маминой похвалой Майкл научился подбирать друг к другу целую стопку карточек.

Недавно мама перестала давать ему в руку каждую карточку. А еще через некоторое время стала немного отходить от него, хваля его усилия не чаще, чем нужно. А сейчас она лишь побуждает его начать это занятие и уходит из комнаты - Майкл слишком занят, чтобы заметить это!

Наблюдение за прогрессом и преодоление трудностей

Перечень шагов (стр. 157), которые ребенок должен сделать, чтобы усвоить выбранный навык, послужит вам средством измерения прогресса. Можно записывать даты, когда ребенок овладевает тем или иным шагом. Можно вести дневник, делая в нем заметки о прошедших уроках, и следить за вехами на пути к усвоению этого навыка. Что бы вы ни делали, записывайте его - и ваши - успехи.

Дойдя до этого места, вы, может быть, захотите еще раз просмотреть главу 7 и вспомнить наши соображения по поводу того, что нужно делать, когда учебный процесс идет хорошо... и когда этого не происходит.

Примеры занятий

Родители говорят, что разбор конкретных примеров помогает лучше понять, что нужно делать на уроке. Поэтому мы включили два кратких отчета об уроках, на которых использовались теперь уже знакомые вам принципы.

Сначала мы вернемся к Джейсону и Мэри Бет и посмотрим, как Джейсон сумел подойти к обучению своей юной кухни, взяв на вооружение изложенные в этой книге принципы.

Джейсон и Мэри Бет

Джейсон открывает калитку, входит, улыбается Мэри Бет и направляется в угол двора. Мэри Бет играет со своим совком и ведерком, наблюдая за тем, как Джейсон убирает игрушки и веточки в «учебном углу».

Миссис Салливан наблюдает за этой сценой из окна гостиной. В течение последних пяти дней ее племянник Джейсон приходит сюда после своих теннисных тренировок учить Мэри Бет играть в мяч. И каждый раз так похож на все предыдущие: тот же убранный угол двора, тот же резиновый мяч средних размеров, те же 10-15 минут, даже тот же набор угощений.

Джейсон идет к песочнице и говорит:

- Пойдем, Мэри Бет, пора играть - ловить мяч. Джейсон уже больше не водит Мэри Бет за ручку в «учебный угол». Это приходилось делать только в первые два дня занятий. Сегодня она охотно идет за ним.

- Умница, Мэри Бет. Ты сама пришла сюда. - Он тут же дает ей кусочек печенья.

Держа в руке мяч, Джейсон становится прямо перед Мэри Бет на расстоянии, чуть больше ее вытянутой руки.

- Хорошо, Мэри Бет. Лови мяч!

Мэри Бет протягивает руки и складывает ладони лодочкой. (Джейсон не может удержаться от мысли, как быстро она научилась этому. Физическая помощь ей для этого потребовалась только в первый день.)

Он осторожно бросает - почти опускает - мяч ей в руки.

- Хорошо, Мэри Бет! Ты поймала мяч.

- Майкл Джордан из нее не получится, - думает Джейсон, - но она определенно на верном пути.

Какими бы мы увидели Джейсона и Мэри Бет, если бы вернулись к ним еще через месяц? Может быть, они бросали бы мяч друг другу, может быть, забрасывали бы его в корзину для бумаг или катали бы его, стараясь попасть в цель, а может быть, мы увидели бы, что продвинулись они совсем немного. Мы не можем сказать, с какой скоростью Мэри Бет будет учиться, но мы знаем наверняка, что сейчас она учится.

Пошаговый принцип организации занятий

Итак, в путь. Миссис Уоткинс решила научить своего 6-летнего сына Дэрила, мальчика с задержкой интеллектуального развития, играть с простыми игрушками. Сам он не слишком преуспел в этом деле, и миссис Уоткинс подумала, что в данном случае полезнее будут регулярные занятия.

Выбор навыка. Она начала с головоломки. Она знала, что Дэрилу нравится это занятие и он может установить элемент головоломки, если она, миссис Уоткинс, помогает ему от начала до конца. Кроме того, в индивидуальной программе Дэрила в детском саду есть обучение навыкам тонкой моторики, так что она и педагог смогут работать над аналогичными задачами. Миссис Уоткинс понимает также, что если Дэрил научится собирать головоломки, у него появится занятие, за которым он сможет проводить время сам. Все это убеждает ее в том, что стоит заняться именно головоломкой.

Определение шагов. Она достала головоломку, состоящую из четырех элементов, и записала шаги, которыми они будут продвигаться к цели. (Первый - вынуть один элемент и вместе с Дэрилом положить его на место...)

Поощрение. Да, конечно, ей придется в качестве вознаграждения воспользоваться лакомством, по крайней мере, в первое время, и миссис Уоткинс будет держать наготове шарики сухого завтрака, которые Дэрил любит больше всего.

Оборудование сцены. Пора начинать. Миссис Уоткинс внимательно осматривает кухню. Именно ее она решила использовать в качестве «классной комнаты».

- Собаку придется удалить, - думает она, - то, что на столе: счета, салфетки, солонку - тоже нужно убрать. Что ж, теперь все готово. О-ох, забыла отодвинуть таймер. Дэрил очень любит слушать его звонок, и если оставить его на столе, он будет только отвлекать. Дэрил сможет поиграть с ним после занятий.

Она кладет на чистый стол головоломку, а немного поодаль ставит чашку с шариками сухого завтрака (чтобы Дэрил не набросился на них, как только войдет в кухню).

Процесс обучения. Вот теперь все готово, и миссис Уоткинс сообщает домашним, что ближайшие 15 минут они с Дэрилом проведут на кухне, и просит не беспокоить их. Дэрил сидит в гостиной на «своем» стуле, крутя в пальцах ложку.

- Дэрил, пойдем, соберем головоломку. Беря его за руку, она незаметно опускает ложку в карман.

Когда они вошли в кухню и приблизились к столу, миссис Уоткинс отпустила руку Дэрила, подошла к его стулу и жестом пригласила его сесть.

- Дэрил, сядь сюда!

Закрыв дверь, миссис Уоткинс взяла Дэрила за руку и подвела его к стулу.

- Молодец, Дэрил, ты сел, - похвалила она его и дала один шарик.

Миссис Уоткинс положила перед Дэрилом головоломку и вынула почти до конца один из ее элементов.

- Дэрил, вложи его сюда! - она взяла его руку и помогла поставить этот элемент на место. - Хорошо, Дэрил!

Еще один шарик. Они проделали один и тот же шаг четыре раза подряд, и каждый последующий раз она помогала ему чуть меньше предыдущего. Когда они дошли до четвертого раза, ей даже не пришлось дотрагиваться до его руки, чтобы направить ее. Он сам протянул руку к элементу и втолкнул его.

Все это время миссис Уоткинс брала один и тот же элемент, давала его Дэрилу и говорила: «Вложи его!» Первое время ему нужно было немного помочь, но потом он уже смог сам класть его и зарабатывать шарик сухого завтрака и... мамину ласку.

Следующий шаг программы - вынимать два элемента головоломки, затем по одному давать их Дэрилу со словами: «Вложи его!» Дэрил берет первый элемент головоломки, нацеливается на нее и... промахивается. Его побег из-за стола столь стремителен, что стул опрокидывается.

Наблюдение за прогрессом и преодоление трудностей. Такое случилось впервые, и миссис Уоткинс понимает, что все дело в постигшей Дэрила неудаче. Твердо, но спокойно она возвращает его за стол. Когда он садится, миссис Уоткинс предлагает ему вновь сделать первый шаг (она почти полностью вынимает элемент головоломки из его «гнезда» и помогает Дэрилу вложить его на место).

- Молодец, Дэрил, ты вложил его в головоломку. Она дает Дэрилу еще один шарик, крепко обнимает его и, отодвинув головоломку, пододвигает к нему таймер.

- На сегодня хватит!

Глядя на Дэрила, играющего с таймером, миссис Уоткинс с гордостью говорит:

- Знаешь, Дэрил, мы оба просто молодцы!

В приложении Г вы найдете наши предложения по составлению некоторых программ обучения. Там есть разделы «Навыки, необходимые, чтобы играть одному» и «Навыки, необходимые, чтобы играть с другими».

Глава 12

Независимость. Навыки ухода за собой

Как и большинство родителей детей с особенностями развития, вы, вероятно, с беспокойством думаете о будущем своего ребенка. Эта обеспокоенность усиливается обычно, когда ребенок достигает переходного возраста. «Где она будет через 10 лет, а где - через 25?» «Найдется ли для него место в обществе?» «Что с ним случится, когда нас не будет рядом?»

Это трудные вопросы, и просто так на них не ответишь. Однако не думать об этом нельзя, как нельзя рассчитывать на то, что в дальнейшем все как-нибудь само образуется. Ответственность за планирование будущего и подготовку к нему лежит, главным образом, на вас.

Что можно в этом смысле начать делать уже сейчас? Учить ребенка быть более самостоятельным. Если вы внимательно проанализируете его обычный день, вы, вероятно, обнаружите, что ваше непосредственное участие распространяется на очень большую его часть. Значит, одной из ваших целей должно стать обучение ребенка умению самостоятельно справляться с некоторыми повседневными делами. Мы выбрали для рассмотрения навыки, относящиеся к трем областям. Одна из них — навыки ухода за собой — обсуждается в данной главе. Главы 13 и 14 посвящены, соответственно, уходу за домом и умению оперировать информацией.

К навыкам ухода за собой относятся навыки, необходимые для того, чтобы одеться и раздеться, привести себя в порядок и оказать себе первую медицинскую помощь. Умея делать это, можно хорошо начать новый день и хорошо выглядеть на публике. Рассуждая об этих вещах, мы предполагаем, что ваш ребенок уже овладел большинством из «базовых» навыков, представленных в главе 9, то есть, что он умеет надевать штаны, рубашку, носки и ботинки, умеет застегивать пуговицы и завязывать шнурки, мыть руки и лицо, однако ему еще нужно учиться применять свои навыки на практике — в нужное время и в контексте других обычных занятий. Другими словами, мы исходим из того, что ребенок уже умеет выполнять *действия*, из которых состоят навыки ухода за собой. В этой главе акцент делается на обучении умению принимать *решения* относительно этих, уже усвоенных навыков: когда применить тот или иной из них, что для этого понадобится и когда соответствующую задачу можно считать выполненной. К примеру, даже если ваш ребенок способен сам надеть свитер (действия), он все еще может нуждаться в вашей помощи, чтобы определить, достаточно ли холодно для того, чтобы надеть свитер, выбрать свитер, подходящий к брюкам, и убедиться, что он одет правильно (решения).

Три ключевых момента, о которых нужно поговорить заранее

Ожидания

Одним из самых важных решений, которые вам предстоит принять, станет решение о том, чего можно ожидать от ребенка в плане самостоятельности. Вы должны все хорошо взвесить. Если возложить на него слишком большие надежды, он может их не оправдать, и для него это обернется тяжелой травмой. Если возложите на него слишком маленькие надежды, можно затормозить прогресс.

Поэтому мы призываем вас очень внимательно понаблюдать за всем, что делает ребенок в течение дня, и определить, что из этого он может делать более самостоятельно. Иногда, чтобы убедиться в возможностях ребенка, приходится рисковать (скажем, послать его в магазин одного), а этого делать не хочется. Однако ставить его в такого рода ситуации — если они не слишком опасны — необходимо. Если вы решитесь ожидать от ребенка больше — вы сделаете первый существенный шаг по пути к его независимости.

Помощь

Наблюдая за всем, что происходит с ребенком в течение дня, проанализируйте также и вашу роль в этом. Для достижения настоящей независимости вашему ребенку нужно освоить соответствующие навыки и затем отрабатывать их до такой степени, чтобы суметь применять их на практике без ваших напоминаний, советов и указаний. Подумать об этом следует уже сейчас. Приходилось ли ребенку самому вспоминать о том, что в тот или иной момент ему следует применить один из навыков ухода за собой? Или вы всегда бываете рядом, чтобы напомнить ему о том, что нужно почистить зубы? Или подобрать подходящую блузку? Или застегнуть на юбке сзади молнию? Или...? Если вы хотите сделать ребенка самостоятельным, вам нужно точно определить, что вы делаете за него, и затем решить, когда и как перестать помогать ему.

Мотивация

Даже если вы готовы больше требовать от ребенка и меньше помогать ему, сам он может не захотеть взять на себя даже часть этой новой ответственности. Попробуйте встать на его место. Он привык, что вы всегда рядом и всегда поможете ему с обязанностями по уходу за собой. Это вполне удобно.

А что делать теперь? Можно, конечно, просто призвать его больше делать для самого себя, потому что «так надо». Однако обычно такой подход не работает. Для того чтобы усилить мотивацию, вам понадобится какое-то *поощрение*. Вам нужно будет вознаградить его новые усилия, по меньшей мере, своим вниманием, одобрением и похвалой. Могут потребоваться и другие меры, о некоторых из которых мы поговорим чуть позже.

Если вы решите взять себе за правило каждый день требовать от ребенка немного больше, помогать немного меньше и поощрять каждый его шаг на пути к независимости, вы обеспечите себе очень хорошую исходную позицию!

Больше чем основы

Теперь, когда ваш ребенок готов воспользоваться многими базовыми навыками самообслуживания, можно подумать о том, каким образом продолжить обучение. Возможно, вы обнаружите, что есть вещи, которые он *не делает*, потому что *не может*, и поэтому за него их делаете вы. Чтобы повысить уровень его самостоятельности, вам первым делом нужно выделить те виды деятельности, которые он все-таки может освоить.

Давайте познакомимся с Джимом и Элисон, молодыми людьми с особенностями развития. Джиму и Элисон удалось хорошо вписаться в местное общество и научиться жить, пользуясь минимальной поддержкой. Сейчас утро, и они собираются на работу. Для нас это хорошая возможность узнать, как Джим и Элисон применяют на практике хорошо отработанные за годы учебы навыки ухода за собой, как это влияет на их внешний вид, и понять, какую роль это сыграло в достижении независимости.

Обычный день

Джим

— Здесь нужна еще одна ванная комната, — жалуется Джим и с присущим ему юмором добавляет про себя:

— Если они могут тратить миллиарды на «Звездные войны»...

Утренняя борьба за одну из двух ванных комнат всегда вносила некоторое раздражение в жизнь восьми обитателей дома номер 187 по Аркейд Стрит для молодых людей с особенностями развития. Джим быстро принял душ, причесался, не забыл воспользоваться дезодорантом и, прихватив расческу и щетку, вернулся из ванной к себе.

Аккуратно бреясь новой, только что купленной электрической бритвой, Джим вспомнил родной дом и папу, когда тот учил его бриться старой бритвой. Сейчас Джиму 22, и он уже почти год живет в доме для молодых людей с особенностями развития.

Быстро застегивая рубашку, Джим взглянул на часы и немного сбавил темп. Времени до начала работы было еще очень много. Неожиданно он заметил, что с его рубашкой не все в порядке.

— Проклятье! — пробормотал он.

Пуговица на левом рукаве висела на ниточке. Джим немного поколебался, но потом решил, что если он пришьет ее, она не потеряется. Попросив у управляющего домом иголку и нитку, он сел на край кровати и сосредоточился на все еще трудной для него работе.

Вот теперь он уже, кажется, опаздывает. Джим быстро собрал портмоне, мелочь, ключи и расческу, взглянул на таблицу с перечнем утренних дел, которую, чтобы ничего не забыть, держал на столике.

— Все готово.

Последний взгляд в зеркало...

Элисон

Когда Элисон открыла окно в гостиной, в лицо ей ударила волна холодного воздуха. Запахнув плотнее халат, она посмотрела на безоблачное голубое небо и отблески солнца на стеклах проезжавших мимо машин. Красивый день.

Тихо, на цыпочках, чтобы не разбудить свою соседку, Элисон вернулась в спальню и стала выбирать себе одежду. Сначала она остановила свой выбор на колготках и юбке из джинсовой ткани. По правде говоря, ей не нужно было особенно вырядиться для работы (она занималась сборкой телефонной аппаратуры), но сегодня почему-то хотелось одеться получше. Она уже вынула бежевый свитер («Он достаточно теплый и хорошо подходит»), но вдруг заметила пятно на рукаве («Ох... Джим всегда знает, как вывести пятно, но она еще спит... Ладно, надену желтый!»).

Элисон 20 лет, и она хорошо справляется с делами по дому (она делит квартиру с еще двумя молодыми женщинами). Почти каждый вечер к ним приходит помощница, чтобы вместе с ними приготовить ужин и потолковать об их проблемах. Но по утрам Элисон предоставлена сама себе.

Теперь — капелька туалетной воды. («Не слишком много», — вспоминает она слова мамы. Элисон оставила дом около двух лет тому назад. Сначала она отправилась в центр профессиональной подготовки, а потом переехала в эту квартиру. Правда, со своей семьей она видится почти каждые выходные.) Элисон заметила пластырь на пальце, который она накануне вечером порезала о край листа бумаги. С легкой гримасой она отклеила его, чтобы наложить новый. Испытующий взгляд на себя в зеркало: ногти, волосы, зубы... желтый свитер выглядит, и вправду, довольно симпатично. Улыбаясь, она идет на кухню приготовить завтрак. А Джим, тем временем, наверное, уже в автобусе.

Проснувшись утром, Джим и Элисон переделали множество обычных дел, требующих владения навыками ухода за собой. Ваш ребенок усвоил еще не так много навыков, как эти молодые люди, и, возможно, никогда не станет таким искусным как они. Мы привели этот пример, чтобы показать, что такое самостоятельность в уходе за собой.

Оценка состояния навыков ухода за собой

Итак, первым делом вам нужно внимательно проанализировать обычный день вашего ребенка и осознать *свою роль* в нем. Есть ли что-нибудь из того, что относится к уходу за собой, что вы обычно делаете за него? Есть ли что-нибудь, что он делает сам, но только тогда, когда ему вы его к этому побуждаете или напоминаете ему об этом?

Навыки ухода за собой можно считать усвоенными только в том случае, если человек знает, *когда ими нужно воспользоваться, как ими воспользоваться*, и проверяет, *хорошо ли он ими воспользовался*.

На страницах 90-91 представлена таблица «Оценка состояния навыков ухода за собой», в которой перечислены многие навыки. Заполните ее, прежде чем приступить к занятиям. Но пока мы советуем вам просто просмотреть эти страницы и дочитать настоящую главу до конца. После этого нужно вернуться к таблице и заполнить ее.

Для того чтобы произвести эту оценку хорошо, вам потребуется некоторое время, но мы думаем, что вы сочтете его потраченным незря. Процесс обучения будет эффективным в том случае, если первым шагом станет точное определение того, что умеет делать ребенок.

Когда вы выясните степень владения каждым из перечисленных навыков, воспользуйтесь приведенной ниже формой «Навыки ухода за собой, выбранные для отработки», которая поможет вам определить свои задачи. Сначала из навыков, занесенных в колонку 1 раздела «Степень владения», выберете три (или столько, сколько сочтете нужным) таких, которые вам хотелось бы сформировать прежде всего, и запишите их под заголовком ОБУЧИТЬ ОСНОВНЫМ ШАГАМ. Далее, из навыков, занесенных в колонку 2 раздела «Степень владения» выберете три (или столько, сколько сочтете нужным) таких, которые вам хотелось бы развить лучше, и запишите их под заголовком НАУЧИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ. Затем из колонок 2 и 3 раздела «Степень владения» выберете несколько таких навыков, которые логически войдут в намеченную вами для освоения цепочку дел, предусмотренных расписанием дня. Запишите их под заголовком РАЗРАБОТКА ЦЕПОЧКИ ПОВСЕДНЕВНЫХ ДЕЛ (сюда могут войти навыки, необходимые для совершения всех утренних процедур, для самостоятельного приема пищи и так далее). Наконец, из навыков, отмеченных в колонке «Проблема» раздела «Мотивация», выберете три таких, которые ребенок, как вам кажется, должен применять регулярно. Запишите их под заголовком ПОТРЕБНОСТЬ В МОТИВАЦИИ.

Навыки ухода за собой, выбранные для отработки

ОБУЧИТЬ ОСНОВНЫМ
ШАГАМ

(из колонки 1 раздела
«Степень владения»)

НАУЧИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО
ПОЛЬЗОВАТЬСЯ!

(из колонки 2 раздела
«Степень владения»)

РАЗРАБОТАТЬ ЦЕПОЧКУ
ПОВСЕДНЕВНЫХ ДЕЛ

(из колонок 2 и 3 раздела
«Степень владения»)

ПОТРЕБНОСТЬ В МОТИВАЦИИ

(из колонки «Проблема» раздела
«Мотивация»)

К независимости в уходе за собой

О, она очень хорошо умеет чистить зубы, нужно только подсказать ей, что это нужно сделать. Джеф научился самостоятельно одеваться, но если я не посоветую ему, какие цвета подойдут друг к другу, то берегись! Резбита наденет на себя одежду и сядет; я должна напоминать ей, что делать дальше.

Правда ведь, вам хотелось бы думать, что если вы сформируете у ребенка новый навык, относящийся к умению ухаживать за собой, то на этом все и кончится? Вы учили его. Он учился. Он делает это. Однако в реальности все часто происходит не так. Никто не может гарантировать, что после обучения ребенка основным шагам, составляющим навык, он будет пользоваться этим навыком в нужное время и должным образом.

Большинство родителей сталкиваются с проблемами трех типов, которые проявляются только *после* того, как основы того или иного навыка ухода за собой успешно усвоены.

1. Необходимость мотивации к применению навыка на практике.
2. Необходимость принятия решения о необходимости применения навыка.
3. Необходимость разработки цепочки повседневных дел.

В оставшейся части главы мы рассмотрим каждую из этих проблем и представим некоторые стратегии, помогающие научить ребенка самостоятельно ухаживать за собой.

Мотивация к применению навыка

Легко придумать занятия, гораздо более увлекательные, чем мытье рук или надевание брюк. Навыки ухода за собой нельзя назвать неизменно интересными. Поэтому для того чтобы усилить мотивацию к применению усвоенных навыков ухода за собой, вам потребуется поощрение.

С поощрениями мы до некоторой степени разобрались. Особенно подробно эта тема обсуждалась в главе 4, поэтому здесь мы не станем повторяться. Добавим лишь, что, становясь старше, ваш ребенок начинает придавать своей внешности большее значение. У него появляется больше побудительных мотивов для того, чтобы научиться ухаживать за собой. Кроме того, теперь ваше внимание и похвала за хорошо выполненные действия приобретают для него большее значение. Тем не менее, мотивация по-прежнему будет важна, причем теперь она должна быть более ощутимой, для чего, в частности, удобно пользоваться жетончиками.

Оценка состояния навыков ухода за собой

Рассматривая каждый навык, вам нужно будет оценить степень владения им и потребность ребенка в *мотивации*. Критерии оценок таковы:

Владение навыком

1. *Не умеет делать основные шаги.* Отметки в этой колонке делаются против навыков, основными шагами которых ребенок не овладел. Ему необходимо научиться выполнять некоторые (или все) действия, составляющие соответствующее умение.
2. *Для принятия решений нуждается в помощи.* Отметки в этой колонке делаются против навыков, основные шаги которых ребенок делать научился, но принимать решения относительно их применения — пока нет; ему приходится говорить, когда применить тот или иной навык, какие потребуются материалы, как начать и хорошо ли выполнено то, что он пытался сделать.
3. *Владеет хорошо и самостоятельно.* Отметка в этой колонке делается против навыков, все основные действия которых ребенок умеет выполнять и в отношении которых может принимать необходимые решения, так что вам совсем не нужно быть рядом.

Мотивация

1. *Проблема.* Отметка в этой колонке делается против тех навыков, которые ребенок не применяет без понуждения, то есть ему необходима мотивация.
2. *Не проблема.* Отметка в этой колонке делается против тех навыков, которыми ребенок пользуется регулярно, без специальных напоминаний.

НАВЫКИ	СТЕПЕНЬ ВЛАДЕНИЯ			МОТИВАЦИЯ	
	1	2	3	1	2
	Не умеет делать основные шаги	Для принятия решений нуждается в	Владеет хорошо и самостоятельно	Проблема	Не проблема
Основы умения одеваться					
Надевает трусы					
Надевает майку					
Надевает носки*					
Надевает брюки*					
Надевает через голову рубашку, свитер*					
Снимает через голову рубашку, свитер					
Застегивает молнию, когда ее половинки уже соединены*					
Продевает ремень в шлейки*					
Соединяет половинки разъемной молнии*					
Застегивает пуговицы*					
Застегивает кнопки, крючки					
Завязывает шнурки на ботинках*					
Надевает рубашку или блузу, застегивающуюся спереди на пуговицы*					
Надевает комбинацию (для девушки)					
Надевает лифчик (для девушки)					
Надевает чулки или колготки (для девушки)					
Завязывает галстук (для юноши)					
Выбор одежды и уход за ней					
Кладет грязную одежду в корзину					
Вынимает чистую одежду					
Складывает и вешает одежду*					
Надевает чистую и глаженую одежду					
Выбирает одежду по размеру					
Расчесывает волосы расческой и приглаживает щеткой*					
Выбирает одежду, предметы которой подходят друг к другу					
Выбирает одежду, соответствующую возрасту					
Выбирает одежду по погоде					
Выбирает одежду, соответствующую случаю					
Опрятность и личная гигиена.					
Пользуется туалетом и туалетной бумагой					
Моеет и вытирает руки					

Умывает и вытирает лицо*					
Принимает ванну или душ, пользуясь мылом и мочалкой*					
Пользуется дезодорантом					
Моеет и споласкивает волосы*					
Чистит зубы и пользуется жидкостью для полоскания рта					
Прочищает уши					
Бреется (для юноши)					
Смотрится в зеркало, чтобы проверить свой внешний вид					
Подстригает ногти на руках и ногах					
Пользуется лосьоном после бритья или духами					
Пользуется носовым платком из ткани или бумаги					
Содержит в порядке очки или контактные линзы (для тех, кто пользуется ими)					
Заботится о том, чтобы вовремя подстричься					
Стряхивает крошки и стирает грязь с одежды					
Пользуется тампонами или прокладками и выбрасывает использованные туда, куда надо (для девушки)					
Забота о здоровье					
Питается в соответствии с хорошо сбалансированной диетой					
Спит достаточное количество часов					
Регулярно занимается физкультурой (например, катается на велосипеде, совершает пешие прогулки)					
Обрабатывает маленькие порезы					
Принимает меры в случае небольшого ожога					
Различает симптомы простуды					
Принимает меры против обычной простуды					
Принимает меры против обычной головной боли					
Принимает меры против обычного поноса/запора					
Принимает меры против обычной тошноты					

*В приложении В представлены полные программы обучения умениям, обозначенным звездочкой.

Жетончики

Для создания мотивации к самостоятельному применению усвоенных навыков жетонная система вознаграждения представляется одной из самых гибких и эффективных. Однако для успешного использования жетончиков необходимо тщательно планировать свои действия, так как жетончики, в отличие от похвалы, не выдаются интуитивно и, в отличие от любимых занятий, не являются естественной частью жизни ребенка. В главах 4 и 9 жетонная система вознаграждений уже обсуждалась. Сейчас мы коротко отметим ее главные особенности и добавим некоторые новые сведения.

В качестве жетончиков можно использовать почти все что угодно: отметки на листе бумаги, пластмассовые фишки, даже небольшие суммы денег. Сами по себе эти вещи не представляют собой ценности. Они приобретают ценность только тогда, когда обмениваются на что-то

приятное. Так, с помощью десяти галочек в таблице можно заработать поход в кино. Пятьдесят фишек могут означать, что ребенку разрешается купить новую бейсбольную перчатку. Двадцать пятицентовых монет хороши тем, что на них можно купить... ну, то, что можно купить на один доллар.

Процесс введения простой жетонной системы вознаграждения состоит из трех шагов:

1. Составляется список дел, которые ребенок должен сделать, чтобы заработать жетоны, и определяется количество жетонов, которое вы будете выдавать за каждое из них.
2. Составляется список призов, которые ребенок может *купить* на жетоны, и определяется стоимость каждой награды.
3. Ребенка обучают тому, что жетоны, которые он зарабатывает, являются эквивалентом стоимости чего-то, что он хочет.

Старайтесь, по мере возможности, привлекать ребенка как к выбору действий, которые он будет выполнять, так и к выбору призов, на которые будут обмениваться жетоны. Есть смысл составить общий список действий и призов. Здесь мы приводим простой пример, когда выполняя любое из перечисленных действий, ребенок зарабатывает один жетон, а в конце дня он может обменять их на один из перечисленных призов.

	<i>Количество жетонов</i>
Утром застилает постель	1
После завтрака ставит тарелки в раковину	1
Сервирует стол к обеду	1
	<i>Цена</i>
30 минут у телевизора	3
Второй десерт	3
Игра в мяч с папой	3

Поначалу некоторым детям требуется, чтобы обмен жетона на приз производился немедленно. Но когда они поймут смысл зарабатывания жетонов, операцию по обмену можно будет откладывать до вечера.

Если жетонная система достаточно хорошо продумана, то в нее могут войти много разных умений и много призов разной стоимости. Мы все же советовали бы вам *не усложнять ее*. Если родителей постигает неудача в применении этой системы, то это происходит, главным образом, из-за того, что им кажется слишком обременительным придерживаться ее постоянно. Ведение записей отнимает слишком много времени, призы чересчур дороги или неудобны. Когда родители теряют интерес или не готовятся к обмену жетонов («Ох, у меня не получилось купить приз!»), система, безусловно, разваливается. Поэтому пусть она будет простой, ясной и всегда работоспособной!

А теперь задумайтесь на мгновение над теми навыками, которые вы записали под заголовком «ПОТРЕБНОСТЬ В МОТИВАЦИИ». У вас есть соображения, как вы могли бы пустить в ход похвалу, любимые ребенком занятия или простую жетонную систему для того, чтобы усилить мотивацию?

Принятие решений относительно применения усвоенных навыков

Даже если ваш ребенок уже усвоил большинство (или даже все) основные навыки самообслуживания и теперь умеет одеваться и опрятно выглядеть, он все еще может рассчитывать, что вы укажете ему, что он должен сделать. Только вы подадите ему сигнал, когда, к примеру, нужно начать выполнять определенное действие... или заканчивать его и начинать другое. Только вы, возможно, можете решить, подходит ли клетчатая рубашка (которую он умеет надевать) к полосатым брюкам (которые он тоже умеет надевать)?

В этой части главы рассказывается о том, что вам нужно делать, чтобы повысить качество демонстрируемого ребенком умения ухаживать за собой. Наша задача — научить ребенка принимать решения, а для этого ему необходимо научиться задавать себе четыре вопроса и самому отвечать на них. Вопросы таковы:

1. *Когда* мне нужно применить этот навык?
2. *Какие* материалы мне для этого понадобятся?
3. *Какой* шаг нужно сделать *сначала* и *какой потом!*
4. Когда можно будет считать, что работа *закончена* и *закончена хорошо?*

Недавно один знакомый папа рассказывал, как он гордится своей дочкой, которая научилась выполнять все действия, составляющие умение надевать свитер. («Наконец, она научилась это делать».) Когда мы попросили его внимательнее проанализировать то, что делает его дочь, он скоро понял, что «выполнение действий, составляющих умение» не означает еще самостоятельного владения соответствующим умением.

- Мне приходится напоминать ей, когда нужно надеть свитер. (*Когда мне нужно применить этот навык?*)
- Я помогаю ей выбрать свитер, который подошел бы к остальным предметам ее одежды. (*Какие материалы мне для этого понадобятся?*)
- Если я разложу для нее свитер так, чтобы она смогла начать, она сумеет лучше сделать это. (*Какой шаг нужно сделать сначала и какой потом?*)
- Мне приходится проверять, все ли она сделала правильно. Она забывает поправить свитер сзади. (*Когда можно будет считать, что работа закончена и закончена хорошо?*)

Хотя его дочь более или менее разбирается в том, как надевать свитер, владеет она этим умением еще недостаточно самостоятельно. Ей пока требуется слишком много папиных указаний. Если папа хочет, чтобы она научилась самостоятельно владеть этим и другими умениями, ему необходимо сделать две вещи: 1) немного отстраниться от того, что происходит — свести к минимуму свои подсказки; и 2) заменить *ответы* (как разрешить проблемы, возникающие у дочери) *вопросами* о том, как она будет выполнять действия, за которые нужно взяться.

Первый пункт достаточно очевиден. Если родители собираются всегда быть рядом с ребенком и помогать ему, они никогда не узнают, что он сможет сделать сам. И хотя сначала это будет трудно, отказывать ребенку в помощи, кроме самой необходимой, безусловно нужно.

Второй пункт, возможно, станет понятным не сразу, но именно он поясняет, каким должен быть самый эффективный путь повышения степени самостоятельности ребенка. Подумайте о той помощи, которую вы оказываете ребенку, разрешая его проблемы. Реальная же проблема в большинстве случаев состоит в том, что ребенок не знает, какие вопросы задать. Если бы он мог точно выбрать вопросы, найти ответы было бы не очень трудно.

Поэтому наша задача заключается в том, чтобы научить вас помогать ребенку по-другому. И если вы, как инструктор, сумеете стать чуть-чуть иной, у вас появятся шансы научить ребенка большей самостоятельности. Секрет достижения эффекта - меньше отвечать и больше спрашивать.

Задаем вопросы

Мама: «Собираешься на танцы? Что нужно сделать в первую очередь?»

Кэти: «Принять душ, почистить ногти

Мама: «Что еще?»

Кэти: «Ах, да, причесаться.»

Мама: «Так. А волосы у тебя чистые?»

Кэти: «Не очень. Я помою голову».

Мама: «(На минутку замолкает, думая о материалах) Что тебе для этого понадобится?»

Кэти: «Шампунь, полотенце и... фен».

Немного позже

Мама: «Ты совсем готова?»

Кэти: «Да».

Мама: «Посмотришь в зеркало. Как ты выглядишь?»

Кэти: «Лицо чистое и волосы причесаны».

Мама: «Что еще? А как ногти?»

Кэти: «С ними все в порядке».

Мама: «Прекрасно! Ты выглядишь просто замечательно!»

Обратите внимание: мама не говорит и не показывает Кэти, что делать, она только задает вопросы. И скоро Кэти научится сама задавать себе вопросы. Это будет означать, что она встала на верный путь — путь к самостоятельности.

Рассмотрим подробнее каждый из четырех главных вопросов, касающихся умения принимать решения относительно применения усвоенных навыков.

Когда мне нужно применить этот навык?

Ребенок может не знать или забыть, когда нужно применить тот или иной навык. Правда, вероятно, рядом бываете вы, и вы напомните ему. Как мы уже говорили, вам важно учиться оставаться с ребенком все меньше и меньше, а ему важно учиться самому отвечать на вопросы, которые направляли бы его действия.

Сначала вам будет нелегко оставаться в стороне, особенно если вы привыкли вмешиваться и направлять своего ребенка советом или напоминанием. Но отныне вы станете спрашивать себя, так ли уж необходимы ваши указания. Прежде чем вмешаться, *подождите* и посмотрите, что произойдет. Может быть, он сам сумеет разобраться, что нужно делать. Если по прошествии некоторого времени он не вспомнит, что надо сделать то-то и то-то, предложите свою помощь, но не в форме ответов, а в форме наводящих вопросов.

Примечание: Задавая ребенку вопросы, помогайте ему самому находить решение, что нужно делать.

Джози, Ройс и Джун научились действовать более самостоятельно, потому что их родители научились задавать наводящие вопросы.

Наводящие вопросы

Проливной дождь! Джози собирается уходить из школы. Миссис Хилл медлит и не спешит напомнить, как обычно: «Джози, надень плащ!» Вместо этого, она говорит: «Джози, на улице дождь. Что нужно надеть?»

Пройдет немного времени, и ей достаточно будет просто спросить: «Джози, что там на улице?» — и Джози в состоянии будет дать собственный ответ, который позволит ей решить, что надеть.

Ройс готова сесть за обеденный стол с грязными руками. Прежде чем в миллионный раз сказать ей: «Ройс, вымой руки перед едой!» — папа просто посмотрел на ее руки и спросил:

— Ройс, ты уже готова обедать?

Джун оделась, чтобы идти в церковь. Перед самым выходом мама быстро взглянула на нее и обнаружила у нее на лице грязную полоску. Удержавшись от слов: «Пойди умой лицо!», которые готовы были слететь с языка, она спросила:

— Джун, ты посмотрелась в зеркало?

Со временем родители этих девушек — и вы — станете отказываться от столь конкретных вопросов. При случае можно будет задать более общий вопрос типа: «О чем ты должен себя спросить, Билли?» Ребенок же при этом будет учиться *задавать* конкретные вопросы *себе*, то есть начнет сам руководить своими действиями.

Какие материалы мне понадобятся?

Когда ребенок поймет, что и когда ему нужно сделать, ему придется выбрать необходимые материалы. Для того чтобы применить на практике некоторые из усвоенных навыков, требуются вполне определенные материалы. Так, для умывания нужны мыло, губка и полотенце, и найти их должно быть легко. В других случаях принять правильное решение бывает труднее. Например, ребенок может понять, что ему нужно тепло одеться, так как на улице холодно. И здесь он может столкнуться с множеством проблем. Какую одежду можно считать теплой? Какие вещи подойдут друг к другу? Одеться ли в повседневную одежду или в более нарядную?

Для того чтобы приучить ребенка думать о таких вещах, начните комментировать его действия. У вас должно войти в привычку делать замечания типа:

- Ты думаешь, эта рубашка достаточно чистая?
- Этот свитер очень хорошо сюда подходит.
- Куда мы кладем пасту после того, как почистим зубы?

А теперь мы рассмотрим игру, придуманную специально для того, чтобы научить ребенка *планировать* свои действия и *предвидеть*, что ему понадобится.

Игра в моделирование ситуаций. В эту игру можно играть в любой свободный момент: во время поездки на машине, в ожидании ужина и т.п. Смысл ее состоит в придумывании случающихся время от времени ситуаций и в решении вопроса о том, какие материалы в каждом конкретном случае могут понадобиться. Мы приведем примеры вопросов, которые помогут лучше понять, что мы имеем в виду. Сами вы, разумеется, будете выбирать ситуации, которые актуальны для вашей семьи и вашего ребенка.

- Сейчас идет дождь; что бы ты надел?
- Что тебе понадобится, чтобы пришить к рубашке пуговицу?
- Что мы берем, когда отправляемся на пляж?
- Что ты сделаешь, если слегка порежешь палец?
- Что из туалетных принадлежностей ты положишь в сумку, если ты отправляешься в поездку с ночевкой?

Помните, когда ребенку нужно выбрать материалы, необходимые для выполнения тех или иных действий по уходу за собой, вам не следует больше становиться мамой или папой, которые сделают это за него. Станьте мамой или папой, которые задают вопросы. Если ваши вопросы будут правильными, ребенок скоро привыкнет готовить нужные ему материалы самостоятельно.

Какой шаг нужно сделать сначала, и какой — потом?

Ребенок может недостаточно твердо знать, с чего надо начать выполнение уже усвоенной последовательности действий и какой шаг нужно сделать потом. Ребенка, знающего, когда следует применить свой навык, и способного выбрать необходимые материалы, все же вряд ли можно считать самостоятельным, если первые шаги помогаете ему делать вы.

Мы имеем в виду ситуации, когда вы, к примеру:

- вынимаете для ребенка свитер и кладете его на кровать;
- ослабляете шнурки на ботинках, чтобы ему легче было обуть их;
- вдеваете за него нитку в иголку;
- вынимаете из бритвы старое лезвие и вставляете новое;
- кладете ему витаминку на тарелку;
- включаете воду, чтобы он принял ванну или душ.

Когда ваш ребенок только осваивал соответствующие навыки, такие ваши действия могли ему помочь, но теперь они только мешают. Первый шаг, который должны сделать вы, — осознать момент, когда вы ему помогаете. Затем вы начнете учиться отказываться от своей помощи.

Отчасти вам и здесь помогут вопросы. К примеру, когда ваш ребенок вынимает из шкафа ботинки, можно спросить его: «Что нужно сделать, прежде чем надеть их?» Или, в случае необходимости заменить лезвие, можно спросить: «Ты думаешь, это лезвие еще достаточно острое?»

Тем не менее, во многих других ситуациях одних вопросов бывает недостаточно. Вам придется показывать ему, как именно он должен делать первые шаги. Демонстрация, однако, хороша тем, что потом вы уже сможете не помогать ему.

Несколько советов о том, как научить ребенка все больше обходиться без вашей помощи:

- Сначала побудите ребенка внимательно проследить за тем, как вы выполняете первые действия. Описывайте то, что вы делаете, вслух, медленно и вдумчиво.
- Затем помогите ему проделать эти действия вместе с вами; при этом вам нужно вслух комментировать каждую часть процесса.

- Позже его нужно будет побудить сделать первый шаг самостоятельно; при этом перед каждой частью процесса вы будете давать ему только словесные указания.
- Со временем он сможет проделать все сам, без ваших инструкций.

Кроссовки. Первый шаг

Каждый раз, когда Джесси собиралась обуть кроссовки, ее мама быстро приходила ей на помощь и ослабляла шнурки. Но пришло время научить дочку делать все это совершенно самостоятельно. Сначала мама попросила Джесси несколько дней понаблюдать за тем, что она делает. Она призывала Джесси внимательно слушать, как она поясняет каждый шаг. Затем мама показала ей, как она сама может сделать это с ее, маминной, помощью. Вскоре Джесси уже сама доставала кроссовки и ослабляла шнурки — она выучилась этому первому шагу также, как выучилась всем остальным.

Когда можно будет считать, что работа выполнена и выполнена хорошо?

Итак, теперь ваш ребенок учится узнавать, *когда* нужно применять усвоенные навыки, какими *материалами* пользоваться и как начинать с *первого шага*. Но как он распознает момент, когда задание можно считать выполненным, когда все шаги пройдены должным образом?

Если речь идет о навыках ухода за собой, то в большинстве случаев ответ на вопрос, насколько хорошо все сделано, дает зеркало. Ваша задача — научить ребенка в последний момент производить эту проверку. Как и в предыдущих случаях, использование наводящих вопросов сделает эту работу для вас обоих легче и эффективнее. Не забыл ли он чего-нибудь? Правильно ли надеты вещи? Хорошо ли это выглядит?

Свет мой, зеркальце скажи...

- Розина, ты готова? Давай посмотрим, руки чистые? Лицо чистое?
- Да, и волосы причесаны, и ленточка подходит к блузке, и...

Начните занятия так: встаньте вместе с ребенком перед зеркалом и задайте ему один за другим подходящие к случаю вопросы. Задавая вопросы, просите его проверять, как он одет или достаточно ли хорошо привел себя в порядок. По прошествии какого-то времени начните побуждать ребенка задавать себе вопросы. Тем самым он будет учиться самостоятельно направлять себя во время таких проверок.

На первых порах запомнить все, что нужно проверить, ребенку поможет контрольная таблица, прикрепленная рядом с зеркалом. Можно, кроме того, дать ему фотографию хорошо одетого, умытого и причесанного человека, может быть, даже его собственную фотографию, чтобы он мог сверять с нею свой внешний вид.

А теперь взгляните на те навыки, которые вы записали под заголовком «НАУЧИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ». Есть ли у вас идеи о том, как можно ослабить свою помощь и перейти к руководству с помощью вопросов?

Разработка цепочки повседневных дел

Навыки, которые вы записали под заголовком «РАЗРАБОТАТЬ ЦЕПОЧКУ ПОВСЕДНЕВНЫХ ДЕЛ», ребенок в основном усвоил и может применять без вашей помощи, однако он еще должен научиться применять их в определенном порядке без вмешательства со стороны. Под **цепочкой** мы понимаем **применение более чем одного навыка в должном порядке**. Сравнение обучения ребенка умению выполнять определенную последовательность действий с созданием цепочки мы считаем правомерным. У ребенка есть много отдельных звеньев, и он просто должен научиться соединять их в правильном порядке.

Критическими точками любой цепи являются точки соединения звеньев. В нашем случае это, моменты, когда, скажем, закончена чистка зубов и должна начаться уборка постели, когда уборка постели закончена и нужно начать обуваться. Именно в эти моменты *смены деятельности* чаще всего требуется вы: напомнить, намекнуть, направить, подтолкнуть или помочь. Часто дети, закончив очень хорошо одно дело, начинают просто отвлекаться — листать журнал, дремать и т.п., — даже если они «знают», что нужно сделать дальше, и с готовностью сделают это после вашего напоминания. Главное, чему вы теперь будете учить своего ребенка, — это **умение пользоваться моментом окончания одного дела как подсказкой или сигналом, что пора начинать другое**. Вы будете учить его спрашивать себя: «Что дальше?» Лучше дать ему возможность самому найти ответ, чем отвечать. «Что дальше?» — это простое напоминание, которым ребенок сможет воспользоваться сам.

Что дальше?

Куинси надела юбку и снова уселась на кровать. Мама заглянула в комнату, и у нее чуть не сорвалось с языка: «Куинси, надень рубашку!» Она вовремя спохватилась, подумала и просто спросила:

— Что дальше?

Сейчас маме пришлось своим вопросом напомнить Куинси о рубашке, но скоро она научится задавать себе такой вопрос сама.

Подобно маме Куинси, вам тоже нужно будет поначалу задавать вопрос: «Что дальше?» — давая тем самым ребенку сигнал или подсказку. Когда этот вопрос задаст он сам, ответ для него уже будет очевиден. Один из способов, позволяющих снабдить ребенка подсказками, состоит в создании определенной цепи повседневных дел, связанных с уходом за собой, и в приучении его выполнять их всегда в одном и том же порядке, по меньшей мере до тех пор, пока эта последовательность не будет усвоена им достаточно надежно. Вскоре окончание одного дела станет сигналом к началу следующего.

Еще одной хорошей подсказкой может стать таблица, иллюстрирующая эту последовательность действий рисунками или словами. Повесьте такую таблицу на стену там, где ребенок выполняет соответствующие действия, и после выполнения каждой задачи, отмечайте этот факт вместе с ним. Постепенно начните уменьшать свое участие в этом процессе, призывая его самого делать отметки в таблице по окончании каждого мероприятия. Картинка или слово, обозначающие следующий вид деятельности, послужат ему сигналом, и ваше напоминание уже не потребуется. Спустя некоторое время ему уже не нужно будет так часто заглядывать в таблицу. Сама его деятельность станет источником сигналов, указывающих «что дальше».

Таблицы

О таблицах мы несколько раз уже говорили. Попробуем теперь внимательнее присмотреться к ним и понять, как можно их использовать для того, чтобы направить и поощрить деятельность ребенка.

1. **Привлеките ребенка к составлению таблицы.** Побудите его спросить и самого же ответить, как будет использоваться таблица. Пусть он поможет вам составить таблицу и повесить ее.
2. **Стремитесь делать таблицу простой.** Самая лучшая таблица — простая, такая, которой легко следовать. Возможно, вам захочется сделать ее более наглядной с помощью ярких красок и картинок, однако, нам кажется, что не стоит стремиться к созданию «произведения искусства» и тратить на него слишком много времени. У вас может появиться потребность что-то изменить в ней и сделать новую, когда первая будет заполнена отметками.
3. **Держите ее на виду.** Поместите таблицу вблизи того места, где ребенок будет пользоваться своими навыками, и так, чтобы он мог до нее достать. Таблица вряд ли принесет вам пользу, если ее держать в закрытом шкафу или ящике. Излюбленным местом часто становится дверца холодильника.
4. **Неизменно интересуйтесь ею.** Таблица только тогда будет что-то значить для ребенка, когда она представляется важной вам. Некоторые родители после первых вспышек энтузиазма

теряют к ней интерес. Со временем таблица вполне сможет заменить ваши напоминания, но заменить ваш интерес не сможет никогда.

Теперь мы приведем пример цепочки утренних действий, составленной для одного ребенка, а также таблицы, которая использовалась в период обучения умению отвечать на вопрос: «Что дальше?»

1. Мою лицо и руки.
2. Чищу зубы.
3. Расчесываю волосы.
4. Одеваюсь.
5. Обуваюсь.
6. Застилаю постель.

Таблица Джефа

Тим и Беки, брат и сестра Джефа, закричали:

— Ура! У нас сегодня блины!

Миссис Граймс шлепнула на сковородку первую ложку теста и подумала:

— Да, хорошо, когда есть несколько минут, чтобы приготовить им завтрак, который они по-настоящему любят, ведь теперь уже мне не нужно каждую минуту бежать к Джефу.

И тут же вошел Джеф, держа в руке контрольную таблицу. Миссис Граймс сегодня уже сделала одну отметку, после того как он почистил зубы, а сейчас он ждет еще три отметки за то, что снял пижаму, оделся и причесался.

Миссис Граймс сказала Тиму и Беки:

— Я сейчас вернусь. Джеф собирается убирать постель.

Поскольку Джеф не совсем еще усвоил этот навык, миссис Граймс пока была вынуждена немного помогать ему.

— Скоро Джеф научится все делать самостоятельно, совсем как вы.

Со временем Джеф научится сам делать отметки в таблице. А там, может быть, он уже станет пользоваться небольшой карманной таблицей со словами вместо картинок. Но, как всегда, заполненная отметками таблица будет означать, что скоро его усилия будут вознаграждены, а какое это будет вознаграждение, решено заранее Джефом и его родителями. Конечно, когда-нибудь он перестанет нуждаться и в таблице, и в наградах за исполнение полагающихся по утрам обязанностей.

А теперь задумайтесь на минутку о навыках вашего ребенка, которые вы раньше поместили в графу «РАЗРАБОТАТЬ ЦЕПОЧКУ КОНКРЕТНЫХ ДЕЙСВИЙ». Сумеете ли вы правильно воспользоваться вопросами («Что дальше?») и составить таблицы, способные помочь ребенку более плавно переходить от одного дела к другому?

Последние замечания

Мы сознаем, что в этой главе наши советы относительно процесса обучения не были такими конкретными, как в четырех предыдущих главах. Здесь вам предстоит самим приложить описанную стратегию к вашим конкретным ситуациям. Мы также отдаем себе отчет в том, что все это легче рассказать, чем сделать. **Ожидать** от своего ребенка большего — значит больше рисковать, и принять правильное решение всегда очень трудно. Часто создать **мотивацию** для подростка с особенностями развития бывает очень нелегко, и нередко после первого неудачного дня возникает соблазн бросить эту новую стратегию. Если вы станете меньше **помогать**, то в первое время на выполнение того же задания у вас будет уходить больше времени, ведь вам придется внимательно наблюдать за действиями ребенка, ждать, пока он закончит, и мириться с не самым хорошим качеством исполнения.

И все же, мы думаем, вы согласитесь, что сделать ребенка более самостоятельным важно и

на это не жаль даже больших усилий. Не всегда все будет идти гладко или так, как описано в книге. Но если вы будете постоянно следовать описанной здесь общей стратегии, вы, весьма вероятно, с гордостью заметите, что ваш ребенок все более и более самостоятельно справляется с уходом за собой.

Глава 13

Независимость. Навыки ухода за домом

В данной главе представлена стратегия развития самостоятельности ребенка в делах, связанных с уходом за домом. Эта стратегия аналогична той, которая описана в предыдущей главе (навыки ухода за собой), за исключением некоторых существенных моментов. Они-то и будут в центре нашего внимания. Но сначала давайте ненадолго вернемся к Джиму и Элисон, с которыми мы познакомимся в двенадцатой главе. Они напомнят нам, как много проблем, связанных с домашним хозяйством, может возникнуть в течение одного часа.

Обычный день (продолжение)

Элисон с полной сумкой продуктов врывается в квартиру.

— Джил, помоги, ради Бога. К обеду придет Джим... Понимаешь, сегодня ведь пятница, а у нас такой беспорядок.

— Джим? Какой Джим?

— Перестань, не валяй дурака. Правда, сейчас 5.15, а он придет в 6.00.

— О'кей. Начинай готовить, а я приберусь.

Джил откладывает журнал и сосредотачивается: веник, совок, тряпка, жидкость для чистки мебели, да... и пылесос. Все готово. Она выносит мусор, подметает пол и включает пылесос, чтобы почистить ковер. Его гудение заглушает грохот сковородок и хлопанье дверцы буфета на кухне — это Элисон собирает все, что ей понадобится для приготовления обеда. Вскоре пылесос замолкает, и гостиная наполняется лимонным запахом жидкости для полировки мебели.

Солнце быстро садится, по комнате, теперь вполне прибранной, тянутся длинные тени. Элисон входит и зажигает свет.

— Bravo! Выглядит отлично! Большое спасибо, Джил. Не холодно тут?

— Немного.

Элисон включает отопление и направляется в кухню, но тут раздается звонок. Сейчас 5.50! Джим пришел раньше!

Джим сразу включается в работу. Его обязанность — сварить кофе в электрической кофеварке. Элисон кладет пикшу в жаровню и только включает миксер, чтобы приготовить десерт, как свет гаснет! Джил, слегка испуганная и возбужденная, кричит из гостиной:

— Эй, что там случилось?

— Я думаю, это пробки.

Такое уже случалось, и Элисон в спешке находит в ящике фонарик, а Джим вызывается пойти вниз и заменить пробки. Элисон щелкает выключателем миксера и становится в дверях, чтобы крикнуть ему, когда свет зажжется. Теперь с обедом может ничего не получиться, да и в кино они рискуют опоздать. Элисон встревожено бросает взгляд на часы, но лишь для того только, чтобы, усмехнувшись, убедиться, что кругом темно и ничего не видно...

Джим, Элисон и Джил опередили нас, продемонстрировав владение всеми типами навыков, которые должны стать предметом рассмотрения в данной главе. Вернитесь к ним и подумайте, сколько всего нужно уметь, чтобы приготовить обед, организовать уборку гостиной, отрегулировать температуру и освещенность в доме, решить непредвиденную задачу, связанную с перегоревшими пробками. Дай мы им время (и немного больше розеток), они могли бы постирать

накопившееся за неделю белье и тем самым продемонстрировали бы еще один навык, который тоже относится к уходу за домом. Но молодые люди, которые, как мы видели, умеют поддерживать в доме порядок, постигли эту премудрость не по мановению волшебной палочки; им потребовались серьезные, тщательно продуманные занятия и большая практика.

Многие домашние дела, о которых мы будем говорить в настоящей главе, ваш ребенок, возможно, никогда еще не пробовал делать, а некоторые он сделать не в состоянии. Мы часто невольно думаем об уходе за домом и поддержании порядка в нем как о делах, которые по соображениям безопасности или удобства должны оставаться под нашим контролем. Однако , ограждать детей и подростков с особенностями развития от домашних хлопот, по большому счету, не всегда в их интересах.

Оценка

Прежде чем начать заниматься, вам нужно точно так же, как в предыдущей главе, **оценить** степень самостоятельности ребенка и вашу роль в том, что он пытается делать, будь то помощь или руководство.

Оценка состояния навыков ухода за домом

Владение навыком

1. *Не умеет делать основные шаги.* Отметки в этой колонке делаются против навыков, основными шагами которых ребенок не овладел. Ему необходимо научиться выполнять некоторые (или все) действия, составляющие соответствующее умение.
2. *Для принятия решений нуждается в помощи.* Отметки в этой колонке делаются против навыков, основные шаги которых ребенок делать научился, но принимать решения относительно их применения — пока нет; ему приходится говорить, когда применить тот или иной навык, какие потребуются материалы, как начать и хорошо ли выполнено то, что он пытался сделать.
3. *Владеет хорошо и самостоятельно.* Отметка в этой колонке делается против навыков, все основные действия которых ребенок умеет выполнять и в отношении которых может принимать необходимые решения, так что вам совсем не нужно быть рядом.

Мотивация

1. *Проблема.* Отметка в этой колонке делается против навыков, которые ребенок не применяет без понуждения, то есть ему необходима мотивация.
2. *Не проблема.* Отметка в этой колонке делается против навыков, которыми ребенок пользуется регулярно, без специальных напоминаний.

НАВЫКИ	СТЕПЕНЬ ВЛАДЕНИЯ			МОТИВАЦИЯ	
	1	2	3	1	2
	Не умеет делать основные шаги	Для принятия решений нуждается в	Владеет хорошо и самостоятельно	Проблема	Не проблема
Уборка					
Убирает вещи					
Выносит мусор					
Подметает					
Вытирает пыль					
Пылесосит					
Моет окна и зеркала					
Моет пол шваброй					
Натирает пол					
Чистит раковину					
Моет унитаз					
Моет плиту					
Чистит духовку					
Размораживает и моет холодильник					
Моет и сушит посуду, кастрюли и сковородки					
Загружает должным образом посудомоечную машину (если она есть)					
Сгребают лопатой снег					
Стирка					
Отделяет вещи для ручной стирки от вещей для машинной стирки					
Отделяет вещи, подлежащие сухой чистке, от вещей, которые стирают					
Отделяет чистую одежду от грязной					
Отделяет светлую одежду от темной					
Стирает вещи руками					
Развешивает вещи для просушки					
Правильно загружает стиральную машину (знает, какой режим задать)					
Отмеряет нужное количество порошка					
Пользуется сушкой					
Пользуется машиной в прачечной-автомате					
Аккуратно вешает одежду					
Аккуратно складывает одежду					
Убирает одежду, куда надо					
Гладит одежду, когда нужно					
Приготовление пищи					
Убирает продукты на место					

Накрывает на стол					
Убирает со стола					
Покупает закуски					
Готовит холодный завтрак					
Делает бутерброды (из готовых продуктов)					
Готовит пищу из полуфабрикатов					
Готовит горячий завтрак (например, из яиц)					
Пользуется духовкой (устанавливает нужную температуру и время готовки)					
Готовит салаты и десерты					
Готовит основное блюдо					
Готовит сложные блюда					
Знает, где купить продукты и новые кухонные принадлежности					
Определяет по этикетке, какие продукты находятся в банках и коробках					
Правильно хранит оставшиеся продукты					
Распознает и выбрасывает испорченные продукты					
Находит нужные кухонные принадлежности и пользуется ими:					
тостером					
миксером					
соковыжималкой					
консервным ножом					
кофеваркой					
Пользуется мерной посудой и весами					
Замена использованных предметов					
Заменяет перегоревшую лампочку					
Заменяет туалетную бумагу в туалете или кусок мыла в ванной					
Меняет батарейки в игрушках, радиоприборах и фонариках					
Заменяет мешок в пылесосе					
Меняет полиэтиленовые мешки для мусорного ведра					
Использование инструментов. Правильно пользуется:					
стремлянкой					
молотком					
отверткой					
гаечным ключом					
плоскогубцами					
сантиметром, измерительной линейкой длиной в 1 м					
веревкой (завязывает узлы)					
Повседневное включение и выключение приборов и поддержание дома в должном состоянии					

Включает (и выключает) вилки электроприборов в розетки					
Открывает и закрывает окна и шторы в соответствии с температурой и освещенностью					
Регулирует систему отопления					
Регулирует параметры звука и изображения у радиоприемника и телевизора (и выбирает каналы)					
Принимает меры по обеспечению безопасности жилья (ночью и когда уходит из дома)					
Застилает постель					
Меняет постельное белье					
Поливает и «подкармливает» комнатные растения					
Подстригает живую изгородь и кусты (если есть)					
Устанавливает и снимает вторые рамы					
Выключает свет, телевизор и другие приборы, когда ими не пользуется					
Сгребают опавшие листья					
Заботится о домашних животных (кормит, поит, купает)					
Подстригает газон					
Заливает бензин и масло в газонокосилку (если она есть)					
Знает правила техники безопасности (особенно при пользовании газонокосилкой)					
Мелкий ремонт					
Устанавливает сломанные дверные петли и ручки					
Прибивает гвоздиками сетку от насекомых					
Меняет пробки					
Вешает картину					
Останавливает непрерывно льющуюся воду в унитазе					
Пользуется сантузлом для прочистки засорившихся труб унитаза или раковины					
Заделывает трещины в штукатурке					
Заново закрепляя поднимающуюся и опускающуюся гардину					
Удаляет пятна (с ковра, одежды, занавесок)					
Склеивает разбитые вещи					
Устраняет простые неисправности в оправе очков					
Исправляет тостер, когда тот заедает					
Сращивает провода					
Красит большие поверхности кистью или роликом					
Красит маленькие поверхности и рамы кисточкой					
Моет кисти и ролики					
Знает, когда обратиться за профессиональной помощью, если нужно что-то починить					

При этом мы советовали бы вам работать над этой главой так же, как над предыдущей:

- 1) просмотреть до конца всю главу, чтобы ознакомиться с ее основными положениями;
- 2) заполнить таблицу «Оценка состояния навыков ухода за домом» (стр. 101-104) прочитав главу внимательно.

Производя оценку состояния навыков ухода за домом, вы выясните как степень *владения* ребенком этими навыками, так и необходимость в *мотивации*. В таблице фигурируют три степени владения навыками: 1) ребенок не усвоил основные шаги; 2) ребенок усвоил основные шаги, но ему необходима помощь в принятии решений относительно применения навыка; 3) ребенок может хорошо, полностью и совершенно самостоятельно выполнить все, что нужно. Сделайте отметки в тех колонках, которые наилучшим образом характеризуют степень владения соответствующими навыками.

Что касается мотивации, то тут могут быть два варианта: 1) ребенок нуждается в мотивации, то есть, не применяет свой навык на практике без напоминания (колонка «Проблема»), и 2) *не нуждается* в мотивации, то есть пользуется соответствующим навыком регулярно и без напоминания (колонка «Не проблема»). Отметки в этих двух колонках делаются в том случае, если качество выполнения работы соответствует второму или третьему уровням мастерства.

После того как вы определите степень владения ребенком всеми представленными в таблице навыками, перейдите к форме «Навыки ухода за домом, выбранные для отработки» (помещенной ниже). С ее помощью вы выделите три (или столько, сколько сочтете нужным) навыка, отнесенных к первой степени владения, и запишите их под заголовком ОБУЧИТЬ ОСНОВНЫМ ШАГАМ. Далее выберете три (или столько, сколько сочтете нужным) навыка, отнесенных ко второй степени владения, и запишите их под заголовком НАУЧИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ. Затем из колонок 2 и 3 раздела «Степень владения» выберете несколько связанных друг с другом навыков и запишите их под заголовком РАЗРАБОТКА ЦЕПОЧКИ ПОВСЕДНЕВНЫХ ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ДЕЛ. Наконец, из навыков, отнесенных в колонку «Проблема» раздела «Мотивация», выберете три и запишите их под заголовком ПОТРЕБНОСТЬ В МОТИВАЦИИ.

Навыки ухода за домом, выбранные для отработки

ОБУЧИТЬ ОСНОВНЫМ
ШАГАМ

(из колонки 1 раздела
«Степень владения»)

НАУЧИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО
ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

(из колонки 2 раздела
«Степень владения»)

РАЗРАБОТАТЬ ЦЕПОЧКУ
ПОВСЕДНЕВНЫХ
ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ДЕЛ

(из колонок 2 и 3 раздела
«Степень владения»)

ПОТРЕБНОСТЬ
В МОТИВАЦИИ

(из колонки «Проблема»)

На пути к независимости в делах, связанных с домашним хозяйством

Уборка дома, стирка белья, готовка, использование инструментов, мелкий ремонт. Как видите, мы затронули широкий круг вещей, связанных с уходом за домом. Но как начать учить ребенка столь многочисленным и столь разным умениям?

Вы уже хорошо начали, тщательно оценив умения ребенка в этой области. И теперь ваша работа будет заключаться в том, чтобы применить общую стратегию, которая была рассмотрена в главе 12, к конкретным задачам, сформулированным вами в форме «Навыки ухода за домом, выбранные для отработки». Стратегия предусматривает создание мотивации к применению навыков, обучение умению принимать решения относительно применения навыков и разработку

цепочки конкретных дел. Поскольку примеры, которые приводятся в этой главе, не могут охватить все группы навыков ухода за домом, вам придется самим решать, как наш пример уборки комнаты приложить к другим задачам, например к стирке, к приготовлению пищи и т.п.

Мотивация к применению навыка

Навыки ухода за домом, записанные вами под заголовком ПОТРЕБНОСТЬ В МОТИВАЦИИ, - это навыки, которые ребенок умеет применить самостоятельно, но не делает этого без настоячивого поощрения. На самом деле большинству из нас мысль о необходимости выполнить ту или иную работу по дому не приносит особой радости. Поэтому, как и в главе 12, мы обратимся к поощрению как к средству создания мотивации.

Все рассмотренные в предыдущей главе способы создания мотивации к применению навыков ухода за собой можно использовать и в ситуациях, которым посвящена данная глава. Чтобы вознаградить усилия ребенка по уходу за домом, хороши будут и ваше внимание, и любимые занятия, и жетончики. Примеры, относящиеся к *работе по дому*, продолжают иллюстрировать этот общий подход, а также, в дополнение к нему, «стратегии», касающиеся непосредственно навыков ухода за домом. Работа по дому важна и для вас, и для ребенка. Выполняя ее, он не только начинает чувствовать себя членом семьи, вносящим свой вклад в ее жизнь, но и приобретает привычки и умения, которые в дальнейшем смогут помочь ему с трудоустройством.

Как выбрать для ребенка повседневные обязанности? Во-первых, обратитесь к навыку, основными шагами которого он овладел. Во-вторых, выберите работу, полезную для семьи, а не просто для того, чтобы чем-нибудь его занять. Просмотрите таблицу оценки состояния навыков ухода за домом и определите те виды работ, которые удовлетворяют этим требованиям. К ним можно добавить одну или две обязанности, потребность в которых возникает не так часто. Например, ребенок может выносить мусор или раскладывать по местам продукты.

После завершения этой работы вам нужно будет пройти еще три шага, которые позволят как следует подготовиться к работе над программой развития навыков ухода за домом.

1. Привлечь ребенка к составлению плана.
2. Составить таблицу.
3. Продумать систему оплаты труда.

Привлечение ребенка к составлению плана

Как можно больше обсуждайте с ребенком различные виды трудовой деятельности. Вы можете предлагать ему конкретную работу и спрашивать, что хотел бы делать он. По ходу такой дискуссии следует составлять нечто вроде договора относительно каждого вида деятельности: как часто он будет это делать и как вы с ним будете «расплачиваться». Можно договориться, что сначала он будет выполнять определенную работу неделю. В течение этой недели важно беседовать с ним о том, «как идут дела». Вы должны быть уверены также, что ребенок понимает, что вы возложили на него реальную ответственность и что любая работа важна.

Составление таблицы

Начертите таблицу, которую можно повесить на стену, или сделайте карточку, которую ребенок будет носить с собой в портмоне. Вы (а желательно, он) каждый день после выполнения условленной работы можете делать в этой таблице отметки. Таблица станет ему наглядным напоминанием о том, что нужно сделать, а в дни «зарплаты» — важным свидетельством того, что работа выполнена. Еще лучше ввести балльную систему оценки сделанной за день работы, например:

- 0 = не выполнил работу
- 1 = сделал небольшую часть работы или выполнил работу но только после напоминания
- 2 = выполнил работу хорошо
- 3 = выполнил работу отлично

Большинство детей и подростков, на которых рассчитана эта глава, способны понять такого рода балльную систему, а вам она даст хорошую возможность обсуждать с ребенком качество работы. Ему всегда нужно объяснять, почему он заработал ту или иную оценку (что он сделал хорошо, а что мог бы сделать лучше). Спустя некоторое время он сумеет достаточно хорошо

изучить эту систему и сможет выставлять себе оценки сам, сообщая вам, почему он оценил свою работу так, а не иначе.

Использование «рулетки»

Есть другой способ отработки навыков — не сосредотачиваться подолгу на одном, а чередовать их. Выбирать род занятий можно с помощью своего рода рулетки. Сделать ее нетрудно. Вращающаяся стрелка будет останавливаться на одном из нескольких отобранных заранее видах занятий, и ребенок будет выполнять соответствующую работу в течение недели.

Вы можете легко изготовить это устройство вместе с ним. Возьмите бумажную тарелку и в ее центре с помощью кнопки закрепите картонную стрелку. Затем по краю тарелки нарисуйте или напишите названия различных видов работы. «Рулетка» дает возможность разнообразить деятельность и помогает лучше удерживать внимание ребенка на том, чем он в данное время занимается. Кроме того, эта система позволяет ему практиковаться во многих видах работ.

Система оплаты труда

Выдача зарплаты как вознаграждения за выполненную работу не только усиливает мотивацию, но и предоставляет ребенку естественную возможность развивать умение обращаться с деньгами. Если вы разрешаете ему тратить деньги, вместо того, чтобы разрешить заработать их, вы ему не помогаете. Вы сумеете лучше подготовить его к будущему, если будете регулярно давать ему возможность выполнять работу по дому и поощрять его ответственное отношение к ней. Несмотря на то, что существует общая тенденция не очень-то рассчитывать на подростка с особыми нуждами, иногда для его же блага лучше установить планку повыше.

День выдачи зарплаты

В обязанности Кристины входило: убирать со стола после обеда, споласкивать посуду и ставить ее горкой, а затем вытирать стол. За неделю она получила следующие оценки (при использовании описанной выше шкалы от 0 до 3):

Пон.	Втор.	Среда	Четв.	Пятн.	Суб.	Воскр.
3	1	3	3	2	3	Выходн.

Папа, мама и Кристина договорились, что воскресенье будет ее выходным днем. В субботу вечером папа сел с ней просмотреть ее таблицу и выдать причитающуюся сумму. Для Кристины это была хорошая возможность попрактиковаться в счете денег.

Они условились считать, что 3=75 центам, 2 = 50 центам, 1 = 0 и 0 = 0. Примерно 15 минут Кристина с папой считали и пересчитывали мелочь, а затем меняли ее на купюры. Они поговорили о том, как Кристина потратит заработанные 3 доллара 50 центов, и она решила истратить 1 доллар на мороженое, а оставшиеся деньги приберечь, чтобы накопить на браслет, который ей нравится. Пока они шли к машине, папа убедился, что Кристина довольна заработанными деньгами и тем, как она ими распорядилась.

Разумеется, вы можете решить, что будете расплачиваться не деньгами, а чем-нибудь еще. Не забывайте, что ваша похвала всегда будет желанной наградой и хвалить нужно независимо от того, что еще вы даете ребенку. Вы можете также угостить ребенка, когда он закончит работу, сыграть с ним в какую-нибудь игру или дать жетончик, чтобы он смог накопить на что-то, что ему очень хочется. Чем вы будете расплачиваться, зависит, главным образом, от возможностей и желаний вашего ребенка. Но что бы вы ни выбрали, вы должны быть уверены, что это будет воспринято им как награда. Ведь он, безусловно, заслужил ее.

Если вы уже готовы начать приучать ребенка к работе по дому, ответьте на следующие вопросы:

Какой вид работы по дому вы с ребенком выбрали в качестве его повседневной обязанности? Другая постановка вопроса: какие виды работ вы будете выбирать с помощью «рулетки»?

Как вы будете расплачиваться с ребенком?

Когда вы собираетесь обсуждать оценки и достижения ребенка, а также выдавать ему зарплату?

Заключение контракта

Что включает в себя процесс заключения контракта? Подумайте о каком-нибудь контракте, который вы когда-либо подписывали, и вы обнаружите, что основные элементы этого процесса очень просты. Во-первых, вы соглашаетесь что-то сделать, и другая сторона также соглашается. Во-вторых, вы выясняете, что произойдет (какое вознаграждение будет получено), если обе стороны выполнят свои обещания. Наконец, контракт четко определяет, что произойдет, если обещания не будут выполнены. Контракт — это письменное соглашение, в котором зафиксировано, *какие действия ожидаются и как они будут вознаграждены*.

Договариваясь о чем-то с ребенком, возьмите на вооружение основные принципы заключения контракта. После того как вы увидите, насколько хорошо ребенок может выполнять определенную работу по дому при условии, что его усилия поощряются, сядьте с ним и обсудите, чего вы от него ожидаете. Например, как часто вам хотелось бы, чтобы он выполнял оговоренные виды работ (каждый день, три раза в неделю). Затем зафиксируйте в контракте ваши и его ожидания и укажите, каким будет вознаграждение. Чтобы контракт полностью соответствовал принятой форме, вы можете добавить раздел, поясняющий, что произойдет, если один из вас не «сделает это» в указанный день или неделю. Укажите, есть ли возможность компенсировать пропущенный день работы. Или, если качество работы далеко от ожидаемого, может ли он исправить дело и все-таки получить вознаграждение.

Вам вовсе не нужно всегда составлять письменный контракт. Ведь порой речь идет о вещах, достаточно простых, чтобы о них можно было договориться устно («Когда ты закончишь работу, я сделаю отметку в твоей таблице»). Для работы, требующей более продолжительного времени (уборка комнаты, стирка, уборка после обеда, да и утреннее одевание), лучше записать на бумаге, какие стороны заключают контракт, и подписать его.

Если вашему ребенку трудно читать, то по этому пути идти не стоит. Для того чтобы контракт был понятен ему, можно использовать картинки и некоторые простые слова. Иногда контракт можно дополнить таблицей с отметками о выполнении задания («Если каждый день ты будешь получать по пять галочек, то сможешь пойти в магазин»). Таблица послужит ежедневным напоминанием о сделке, заключенной между вами и ребенком.

Принятие решений относительно применения навыка

Чтобы помочь ребенку научиться принимать решения относительно того, когда и как применять навыки ухода за домом, вам нужно сделать две вещи:

1. Подумать о том, в каких повседневных ситуациях вы могли бы привлечь ребенка к работе по дому.
2. Организовать занятия так, чтобы постепенно он стал выполнять все большую часть работы по дому. Старайтесь сводить на нет свою помощь и напоминания.

Чтобы помочь вам понять, как можно приложить эти принципы к работе со своим ребенком, мы приводим примеры взаимодействия Лиз с мамой во время мытья окон. Это умение Диз освоила настолько, что может сделать все основные шаги. Теперь, для того чтобы научить ее пользоваться им самостоятельно, мама ведет с ней беседу в форме вопросов и ответов.

Вопросы, помогающие научиться действовать самостоятельно

Первый вопрос слишком общий.

Мама: Как выглядят окна?
 Лиз: ???
 Мама: Окна чистые или грязные?
 Лиз: Грязные.
 Мама: Что мы сейчас сделаем?
 Лиз: Помоем их.

Мама спрашивает Лиз, какой вопрос та должна задать себе.

Мама: Верно! А теперь какой вопрос ты себе задашь?
 Лиз: Что нам для этого понадобится?
 Мама: Верно! И что же нам понадобится?
 Лиз: Вв... — та штука.
 Мама: «Виндекс»?
 Лиз: Да.
 Мама: Хорошо, нам нужен «Виндекс». Что еще?
 Лиз: Бумажные полотенца, да?
 Мама: Отлично. Где у нас полотенца?
 Лиз: На кухне.

Маме нужно убедиться, что Лиз сможет все взять сама.

Мама: Хорошо, походи возьми «Виндекс» и бумажные полотенца.

Позже

Мама опять побуждает Лиз задать себе вопрос.

Мама: Итак, Лиз, какой вопрос ты себе задашь?
 Лиз: С чего начать?

Мама помогает Лиз узнать, когда работу можно считать хорошо выполненной.

Мама: Правильно. Хорошо, что сначала ты протираешь углы. Как ты узнаешь, когда работа будет закончена?
 Лиз: Больше не будет пятен.

Мама Лиз тратит свое время на вопросы и ответы. Она учит дочку обходиться без своей помощи, что тоже требует времени. Но этим она делает бесценное дело — ведет Лиз к независимости. Рассмотрим еще один пример использования четырех основных вопросов для обучения ребенка умению самостоятельно применять свои навыки. Здесь мы увидим, как эти вопросы помогают правильно подмести пол.

Подметание пола.

От основных шагов к умению действовать самостоятельно

1. Когда мне нужно применить свой навык? Проходя с ребенком по комнате, обратите его внимание на загрязненные места, которые явно нуждаются в венике. Покажите ему, как надо смотреть внимательно. Сначала выберите дни, когда пол бывает совершенно чистым, и дни, когда его определенно нужно подмести. («Сегодня нужно подмести пол? Почему?»)

2. Какие материалы мне нужны? Когда вы выполняете работу по дому, произносите вслух названия предметов, которые вам нужны («Давай посмотрим: нам нужны совок и веник»). Не забывайте задавать ребенку вопросы («Пол грязный. Что нам понадобится?»).

Попрактиковаться вам поможет игра. Вырежьте из журналов картинки с изображением предметов домашнего обихода (веника, жидкости для мытья окон, тряпки, ложки) и побудите ребенка рассортировать их по назначению «что тебе нужно, чтобы помыть машину», спустя некоторое время — «что тебе нужно, чтобы убраться в комнате».

3. Какой шаг сделать первым, и какой потом? Прежде чем он начнет подметать, поговорите с ним о том, что он сделает сначала, что потом, — и так до завершения работы. Затем пройдитесь вместе по всем пунктам плана. Каждый раз спрашивайте, каким должен быть следующий шаг. В большой комнате попросите его мести мусор из одного конца к другому, а в маленькой — от каждой стороны к центру.

4. Когда я могу считать, что закончил работу и закончил хорошо? Этот вопрос, в действительности, связан с первым: чистый ли пол. Помогите ребенку научиться по ходу дела, подметая одну часть комнаты за другой, спрашивать: «Чисто ли здесь? Не пропустил ли я какое-нибудь место?» Для того, чтобы научить его этому, вы можете останавливать его на определенном этапе и побуждать задавать себе эти вопросы. Если нужно, укажите ему на пропущенные места. Не забывайте побуждать его к этому и в тех случаях, когда он ничего не пропустил.

Постарайтесь как можно быстрее переставать помогать ему. Научите ребенка задавать себе эти вопросы так, чтобы он мог принимать решения и использовать свои навыки самостоятельно.

Разработка цепочки повседневных хозяйственных дел

Под цепочкой мы понимаем применение на практике двух или более навыков в должном порядке и без каких-либо напоминаний со стороны. Когда ваш ребенок научится правильно задавать вопросы и принимать решения относительно применения нескольких навыков ухода за домом, например будет знать, когда надо подмести пол, вытереть пыль, пропылесосить, значит, он уже готов объединить эти действия в единую цепочку (которую можно назвать уборкой комнаты).

Цепочки хозяйственных дел во многом напоминают цепочки действий по уходу за собой. Критическими моментами являются моменты соединения отдельных «звеньев». Например, момент, когда пол подметен и нужно начинать вытирать пыль. Главное отличие состоит в том, что здесь «звенья» цепочки более сложные. Они часто требуют применения нескольких разных материалов и принятия большего числа решений по поводу начала работы, ее качества и окончания. Поэтому вам придется более систематически заниматься с ребенком, обучая его гладкому выполнению всей цепочки действий по уходу за домом.

Первым шагом ваших занятий станет совместное с ребенком составление полного перечня всех видов работ, образующих цепочку. После того как вы определите каждое отдельное действие, составьте список необходимых материалов (эти списки могут состоять не из слов, а из картинок).

Ниже приводится один из вариантов последовательности навыков, которые нужно пустить в ход, чтобы убраться в комнате. Этим примером можно воспользоваться как руководством для составления других цепочек хозяйственных дел.

Последовательность шагов, которые нужно сделать, чтобы убраться в комнате

<u>Шаг</u>	<u>Материалы</u>
Выносит мусор	
Убирает маленькие хрупкие предметы с дороги в безопасное место	
(Моеет окна)	(Жидкость для мытья окон, бумажное полотенце)
<i>Если ребенок пользуется веником:</i>	
Подметает пол и ковер и ждет, пока осядет пыль	Веник, совок
Вытирает пыль. (Начинает с высоких мест. Например, сначала протирает оконные рамы и картины, а потом переходит к плинтусам.)	Тряпка (стул или стремянка, чтобы дотянуться до высоких мест)
Подметает пол шваброй	Швабра
<i>Если ребенок пользуется пылесосом:</i>	
(Пользуется насадками для чистки занавесок и портьер)	(Пылесос)
Стирает пыль	Тряпка
Двигает мебель и пылесосит ковер	Пылесос
Возвращает мебель на место	

Работа, записанная в скобках, не должна выполняться во время уборки каждый раз. На самом деле, вы можете начать всего с двух или трех действий. Когда их последовательность будет отработана, можно добавить остальные. Заметим, что некоторые звенья вашей цепочки, например уборка с помощью пылесоса, могут быть усвоены еще не до конца. Ребенок станет выполнять соответствующие действия совершенно самостоятельно только после дополнительных занятий. Например, в таком случае, как наш, вы можете решить, что ребенка нужно научить выбрасывать полный мешок от пылесоса.

Когда ваш перечень будет готов, побудите ребенка сделать первый шаг. Ему необходимо научиться выполнять работу самостоятельно. Когда он будет заканчивать ее, пусть об этом сообщает вам, чтобы вы могли вместе проверить, насколько он продвинулся, сделать отметку в таблице и определить следующий шаг цепочки (с необходимыми для него материалами). Со временем вы начнете отказываться от своего участия в его деятельности. Ребенок сможет сам оценивать свои достижения, делать отметки в таблице и сверять по ней свой следующий шаг. А спустя еще какое-то время он уже будет в состоянии убрать комнату, не заглядывая в таблицу вовсе.

Помните, главное в этой стратегии то, что *каждый шаг цепочки становится сигналом к выполнению следующего*. Сначала помогать распознать этот сигнал будете вы («Что ты будешь делать дальше?»), но по мере освоения ребенком цепочки вы будете делать все, чтобы свести свое участие к нулю.

Еще один вариант

Вместо того, чтобы составлять несколько таблиц, вы можете сделать нечто вроде картотеки — набора отдельных карточек с картинками, изображающими различные хозяйственные дела. Каждая карточка будет представлять один вид деятельности и материалы, необходимые для его осуществления. Для любой цепочки вы сможете подбирать соответствующие карточки и последовательно давать их ребенку.

Помните о вознаграждении

Анализируя вместе с ребенком каждый сделанный шаг, учите его проверять все шаги, чтобы в дальнейшем он смог самостоятельно оценивать качество исполнения работы. Не забывайте, что в деле развития самостоятельности очень важны не только поощрения в виде жетончиков или других наград, но и ваша похвала и ваше одобрение. Позовите остальных членов семьи взглянуть, как хорошо он сделал свою работу, и похвалить его.

Посмотрим, как работает Лиз, которая уже научилась мыть окна и пылесосить, помогая себе вопросами и ответами.

Без маминой помощи

Одну карточку убираем; остаются две.

— Все, мама. Я все сделала.

Миссис Филдс пришла посмотреть на чистые окна в спальне Лиз.

— Как выглядят окна? — спросила Лиз.

— Великолепно, Лиз. Они выглядят очень красиво. Что ты будешь делать дальше?

Лиз посмотрела на вторую карточку. Рядом со словом **ПРОПЫЛЕСОСИТЬ** была картинка, изображающая пылесос.

— Пылесосить ковер.

— Хорошо, возьми то, что тебе понадобится, и не забудь, что нужно убрать.

Лиз собрала жидкость для мытья окон и бумажные полотенца и направилась к стенному шкафу, в то время как миссис Филдс снова села за свое письмо.

Учить Лиз становится легче и легче. Скоро мне останется разве что проверить ее работу, когда она закончит всю цепочку. До сих пор, правда, приходится бороться с искушением бросить все и пойти помочь ей, особенно когда я слышу, как она возится с пылесосом. (Вспомнит она, что нужно пропылесосить под кроватью?) Но Лиз уже 13, это ее работа, и она умеет ее делать. Лучшие всего я смогу помочь ей, если останусь здесь!

Мелкий домашний ремонт

Мы еще раз коснемся темы мотивации и развития самостоятельности на примере другой группы навыков ухода за домом — навыков, связанных с мелким домашним ремонтом.

Обычно в течение дня то и дело возникает необходимость что-то подрегулировать (закрывать окно, включить отопление), выполнить какие-то действия по поддержанию должного состояния (полить растения). Но часто мы сталкиваемся с неожиданными, неповседневными проблемами: перегорела лампочка, перегорели пробки, треснула штукатурка. Скорее всего, именно вы занимаетесь решением таких проблем. Однако привлечение к ним ребенка не только поможет ему овладеть соответствующими навыками, но и покажет, что выявление неполадок и их устранение является неотъемлемой частью повседневной жизни. Ребенок, способный сделать самый простой ремонт, не попадет в ситуацию, подобную следующей.

Предупреждение неполадок

Эн мыла посуду, что было ее обычной вечерней обязанностью. Ей оставалось только поставить в буфет последние тарелки, но когда она взялась за ручку дверцы, то почувствовала, что ручка отскочила. Эн отскочила вместе с ней. Три тарелки упали и разбились. Эн не знала, что, если ручка болтается, то может скоро отвалиться. Предотвратить рыдания над разбитыми тарелками могла простая отвертка.

Большинство из нас учится производить мелкий ремонт в ходе повседневной деятельности. Но для некоторых детей умение справляться с возникающими проблемами не приходит так легко. Пустяковая поломка может стать причиной серьезного огорчения, если вы не понимаете, почему данная вещь не работает должным образом, или не знаете, как подступиться к этой поломке. Поэтому важно показать ребенку подходы к решению непредвиденных проблем. А навыки, связанные с умением производить мелкий домашний ремонт, должны формироваться намеренно, впрочем, как и любые другие.

Что должен знать ваш ребенок

Процесс обучения умению делать простой ремонт очень напоминает процесс обучения самостоятельному использованию навыков вообще, по крайней мере, основные шаги (или вопросы) и там, и там одинаковые.

1. Что мне нужно сделать, и когда мне нужно это делать?
 - а. Распознать проблему.
 - б. Понять, что нужно делать.
 - в. Определить, когда нужна профессиональная помощь и кого вызвать.
2. Какие материалы мне понадобятся?
 - а. Подобрать необходимые материалы.
3. Какой шаг нужно сделать первым, и какой потом?
 - а. Выполнить последовательно все необходимые действия.
4. Когда работу можно считать выполненной и выполненной хорошо?
 - а. Проверить, что получилось (и попробовать все снова, если твой ремонт не помог).
 - б. Убрать материалы на место.

Мы видим, что в таблице «Оценка состояния навыков ухода за домом» фигурирует много навыков, необходимых для поддержания должного порядка, и навыков, необходимых для мелкого ремонта. Когда вам нужно будет выполнять одну из таких работ, попробуйте для начала привлечь к ней ребенка как наблюдателя или помощника. Со временем вам захочется, чтобы он стал одним из ее исполнителей. А пока мы предложим вашему вниманию один из методов проведения структурированных практических занятий по обучению ребенка умению поддерживать порядок и производить мелкий домашний ремонт.

Что-то не так

Для того чтобы ребенок лучше усвоил шаги, которые нужно сделать, чтобы произвести маленький ремонт, попробуйте поиграть в игру «Что-то не так». Сначала заниматься нужно будет регулярно, не реже трех раз в неделю, пока ребенок не поймет, в чем она состоит. На это может уйти несколько недель. Затем вам нужно будет заменить специальные занятия включением некоторых идей и вопросов из серии «что-то не так» в повседневную жизнь.

1. Что мне нужно сделать, и когда мне нужно это делать?

Распознавание проблемы «Что-то не так». Цель игры - побудить ребенка распознать неполадку, которую вы нарочно создали в какой-либо комнате или другом помещении вашей квартиры. Например:

- Вернули в патрон перегоревшую лампочку.

- Открыли окно в холодный или дождливый день.
- Включили телевизор или радиоприемник на слишком большую громкость.
- Оставили в беспорядке постель или неправильно положили диванную подушку.
- Убрали из туалета туалетную бумагу или из ванной мыло.
- Оставили одно из комнатных растений совсем сухим, и его нужно полить (более трудная проблема).
- Отвернули пробки (более трудная проблема).

Загляните в раздел, касающийся мелкого домашнего ремонта, таблицы «Оценка состояния навыков ухода за домом» (стр. 101-104). Подумайте, какие еще неполадки вы можете создать в своем доме. Одну из проблем запишите сюда:

Затем поставьте ребенка на середину комнаты, в которой появилась неполадка, и скажите: «Что-то не так. Можешь найти что?» Если потребуется, покажите ему то место или предметы, с которыми не все в порядке. Покажите, как исследовать это место. Научите проверять, работает ли тот или иной предмет или механизм, замечать, где находятся эти предметы, проверять под вещами и т.п.

Вначале вам, возможно, придется направлять ребенка, сообщая, на правильном ли он пути. Оказывайте ему любую помощь, которая приведет его к обнаружению проблемы. Задавайте наводящие вопросы. Например: «Что нужно было бы сделать, если бы мои руки были грязные?» (нет мыла); «Представь, что мне захочется посидеть на диване и почитать?» (нет света, нет диванной подушки). Похвалите его, если он определит, что не так, сделайте очередную отметку или вознаградите как-нибудь иначе. Спустя некоторое время повторите игру с той же проблемой и с другими простыми неполадками. Занимайтесь, пока ребенок не научится быстро определять, что не так.

Понять, что нужно делать. Когда ребенок распознает проблему, похвалите его и спросите: «Что нужно исправить?», «Как мы это исправляем?», «Мы сможем это сделать?» Если ответом на последний вопрос будет «да», то вы спросите дальше: «Что нужно сделать сначала?»

Эти и другие вопросы мы представляем всякий раз, когда речь идет о попытке разрешить ту или иную проблему. Помогайте ребенку найти правильный ответ, а затем понемногу переставайте помогать.

Определить, когда нужна профессиональная помощь и кого вызвать. Хотя решение этих вопросов не войдет в вашу структурированную учебную программу, заниматься ими нужно, но по мере их возникновения. Вы можете обсуждать с ребенком возможные поломки в тех или иных системах, сами системы: как они называются, что они делают, где они, почему именно там, что может в них сломаться и кого вызвать, чтобы починить их. Речь идет о таких системах, как:

Система	Кого вызывать
Водопровод и отопление	Водопроводчика
Кровельная дрань	Кровельщика или плотника
Строение дома	Плотника
Окраска	Маляра
Автомобиль	Механика
Радио и телевидение	Мастера по ремонту телевизоров
Приборы и приспособления	Мастера по ремонту соответствующих приборов

Удобным пособием для обучения ребенка умению пользоваться профессиональной помощью может стать набор карточек, на каждой из которых изображается одна из вышеперечисленных «систем» или один из тех, «кого надо вызвать» (с номером телефона, если нужно). Игра будет заключаться в подборе карточек, соответствующих друг другу. У вас может отнять много времени поиск таких картинок в журналах, но это задание можно поручить брату или сестре ребенка, с которым вы занимаетесь. Скорее всего, они возьмутся за него с энтузиазмом,

довольные тем, что вносят конкретный вклад в процесс обучения.

2. Какие материалы мне понадобятся?

Спросите:

«Что тебе понадобится, чтобы исправить _____?»,

«Тебе понадобится отвертка?» (да/нет),

«Где ты сможешь взять _____?»

После того как ребенок ответит на эти вопросы, побудите его принести необходимые вещи. Если нужно, покажите, где их взять, но со временем вам придется перестать помогать ему. Хвалите его, если он вспоминает, где лежат необходимые материалы. Вам легче будет перестать помогать ему, если вы заведете книжечку (или карточки) с иллюстрациями или описанием всего, что нужно для выполнения простых работ по дому или мелкого ремонта.

3. Какой шаг нужно сделать первым, и какой потом?

Выполнить последовательно все необходимые действия. Спросите ребенка: «Что мы делаем сначала?», «Хорошо, что дальше?» Задавайте такие вопросы на всем протяжении вашей совместной работы. Побуждая его называть каждый шаг, вы помогаете ему запомнить их последовательность.

Для обучения многим видам мелкого ремонта можно пользоваться описанным в главе 9 методом инверсии. Пройдите первые шаги вместе с ребенком, а последний шаг позвольте ему сделать самостоятельно. Постепенно «отступайте назад», делая за него все меньше шагов. Пусть он учится все большую часть их выполнять самостоятельно, пока не дойдет до самого начала. Если вы выбрали для отработки два или три навыка из рассматриваемой области, то, наверное, стоит составить список главных шагов, из которых они состоят. Мы представим вам образец списка, составленного для такой простой операции, как замена электрической лампочки.

1. Убедись, что светильник включен в сеть.
2. Проверь, плотно ли вкручена лампочка, попробовав осторожно покрутить ее по часовой стрелке до упора. Поверни выключатель, чтобы проверить, горит ли она.
3. Если лампочка перегорела, возьми новую. Положи ее в безопасное место.
4. Вынь вилку из розетки, если речь идет о настольной лампе или бра, выключи общий свет, если это люстра.
5. Сними абажур или колпак, если нужно.
6. Открути старую лампочку. (Легонько потряси ее: звенят ли разорванные волокна. Можно также попробовать вкрутить эту лампочку в другой патрон, чтобы убедиться, что она перегорела.)
7. Плотно (но не слишком) вкрути новую лампочку.
8. Включи светильник в сеть и проверь лампочку.
9. Заменяй колпак, если нужно.
10. Выброси старую лампочку в безопасное место.

Почему бы вам сейчас не попробовать составить свой список действий по устранению неисправностей?

4. Когда работу можно считать выполненной и выполненной хорошо?

Проверить, что получилось. Спросите ребенка: «Ты правильно сделал это?» (или «Все получилось?») Добавьте: «Откуда ты знаешь?» При необходимости побудите его проверить результаты и если неисправность все еще есть, пусть попробует снова. Убедите его не бросать дело, а если надо, звать вас на помощь.

Важной частью умения разрешать возникающие проблемы является способность определять, когда и как обращаться за помощью. Ребенок, который научился просить о помощи в том случае, когда в результате попытки что-то починить убедился, что задача слишком трудная, действует как гораздо более самостоятельный человек, чем тот, кто хнычет, бросает дело или безуспешно пытается вновь и вновь. Пусть он испытает легкую досаду, которую во время работы иногда испытываем мы все. Здесь-то вам и надо побудить его задать самому себе соответствующие вопросы. Умение самостоятельно оценивать свою работу — это то, чему важнее всего научить. Почаще просите его проверять то, что он сделал, и говорить, правильно выполнена работа или нет.

Убрать на место материалы. О каждом предмете, которым он пользовался во время работы, спросите: «Куда ты это положишь?» Затем побудите его убрать его в нужное место, Ребенку будет легче, если инструменты у вас хранятся в должном порядке — каждая вещь на своем месте. Если какой-то инструмент или другой необходимый в хозяйстве предмет вышел из строя, сделайте себе заметку, чтобы не забыть заменить его новым. Еще раз настоятельно советуем вам использовать лишь намеки, если ребенок в них нуждается. Помните, ваша цель - добиться того, чтобы он выполнял работу совершенно самостоятельно.

Комментарии. Не каждый навык, отрабатываемый ребенком во время игры в «Что-то не так», потребует выполнения такого количества действий, как умение заменять лампочку. Например, для того, чтобы закрыть окно в холодный день, не нужны никакие материалы, и эта работа, возможно, не должна разбиваться на отдельные шаги. Но для такого занятия как, скажем, стрижка газона, потребуется много материалов и систематический подход.

По прошествии нескольких недель ребенок, очевидно, будет разбираться в игре «Что-то не так» достаточно хорошо. И тогда ее можно будет уже включить в повседневную жизнь менее формально. Когда бы вы ни заметили, что что-то нуждается в регулировке, поддержании или починке, зовите ребенка и включайте его в игру. Спустя некоторое время вы уже сможете вполне успешно меняться ролями. Пусть ребенок создаст для вас какую-нибудь проблему, а затем проведет по всем этапам процесса ее разрешения. Почти каждый день дает нам возможности для развития навыков, относящихся к данной группе.

Поездка за город с ночевкой

— Пойди сюда, Майк, посмотри, он работает?

Мистер Голдстайн дал сыну карманный фонарик и вновь принялся собирать вещи для поездки за город.

— Нет, не работает.

— Разберись с ним, пожалуйста.

Майк должен суметь починить фонарик. Среди многочисленных вариаций игры «Что-то не так» была и ситуация, когда нужно разобраться, почему не работает карманный фонарик. Они несколько раз занимались заменой батареек, и Майк должен знать, что нужно сделать, чтобы достать их из фонарика.

Чуть позже мистер Голдстайн взглянул мельком на Майка, который в этот момент испытывал «отремонтированный» фонарик, а фонарик... все еще не работал. Майк снова осторожно отвернул крышечку, вынул батарейки и вставил их в фонарь опять, на сей раз правильно.

— Я починил его, папа.

— Молодец, Майк! Спасибо. Положи его в футляр, ладно? А потом вместе сложим эту палатку.

Несколько полезных советов

- Старайтесь заниматься в отсутствии отвлекающих факторов. Позже, когда ребенок привыкнет к игре, привлечите к ней также других членов семьи.
- Убедитесь, что материалы, необходимые для мелкого ремонта, находятся там, где они всегда хранятся, чтобы ребенок всегда с уверенностью мог найти их.
- Следите за тем, чтобы ребенок смотрел на вас и слушал, когда вы даете ему инструкции. Полезно поначалу побуждать его повторять ваши слова, чтобы точно знать, что он слушает.
- Если вы пользуетесь таблицами с отметками или жетонами, держите их наготове, чтобы за каждый правильно пройденный шаг игры делать одну отметку или давать один жетон.
- Вознаграждайте его также за то, что он внимательно слушает и выполняет ваши указания. Если нет, придержите свои награды. («Ты не получишь галочку, потому что не слушал. Давай попробуем снова. Хорошо?»)
- Держите под рукой свои награды, чтобы обменять на них жетончики или отметки, как только наберется условленное количество.

Глава 14

Независимость. Умение оперировать информацией

Представьте на мгновение, что вы попали в незнакомую страну, где символы на часах, указатели, дорожные знаки, ценники и значки на телефонном аппарате ничего вам не говорят. Для вас это просто картинки и шумы, не несущие никакой информации. Вы почувствуете не то что замешательство, а полную беспомощность. К счастью, в том мире, где вы живете, вы умеете определять время, знаете, что означают дорожные знаки, как прочесть ценники и позвонить по телефону. Вы научились жить в определенной местности в окружении определенных людей и действовать день за днем, руководствуясь информацией из этих источников. Развитие соответствующих навыков у ребенка является важнейшим условием его независимости.

В настоящей главе представлена общая стратегия обучения ребенка умению оперировать информацией. Это умение поможет ему самостоятельнее функционировать в той среде, где он живет. Особое внимание мы здесь уделим использованию жетонной системы как средства, способствующего развитию и поддержанию соответствующих умений. В приложении Д приводятся программы пошагового формирования четырех умений, относящихся к обсуждаемой теме. Это:

- умение читать слова, написанные на указателях и знаках дорожного движения;
- умение пользоваться телефоном;
- умение определять время по часам;
- умение обращаться с деньгами.

Есть, конечно, много других умений, с помощью которых ребенок сможет получать информацию: слушать магнитофон, смотреть телевизор или видео, пользоваться компьютером, читать карту. Каждое из этих умений можно сформировать, пользуясь тем же самым пошаговым методом, который в приложении Д иллюстрируется на примере четырех умений.

Обучение умению пользоваться информацией у вас, возможно, ассоциируется со школьной программой — ведь разве в школах не учат читать, обращаться с деньгами? Конечно, учат. Но многие дети годами сидят в школе и все равно не могут овладеть этими умениями полностью. Одна из причин такого положения дел заключается в том, что этим умениям обучают не систематически и не индивидуально, как они того требуют. Групповое обучение, когда в классе присутствуют все ученики, не позволяет уделить должного внимания каждому, а именно это является условием успеха.

Дома же вы можете выделить специальное время для уроков и каждый день заниматься с ребенком всеми необходимыми навыками индивидуально. Важно заметить, что программы, представленные в нашей книге, не ограничивают вас только тем, что будет делаться дома. Они могут быть с успехом дополнены школьной программой или занятиями с репетитором. Покажите их педагогам, с которыми занимается ваш ребенок, и согласуйте ваши учебные планы.

В отличие от навыков ухода за собой и домом, о которых говорилось в двух предыдущих главах, для обучения умению оперировать информацией обычно лучше всего подходят структурированные, регулярно проводимые занятия. Продолжительность их может быть 10-20 минут, и заниматься нужно не меньше 3-4 дней в неделю. После того как ребенок на таких уроках в основном усвоит навык, нужно будет начать отрабатывать его в ходе повседневной жизни.

В этой книге мы уже успели описать многие составляющие стратегии обучения. Задержимся ненадолго, чтобы коротко изложить эти сведения.

Решите, чему учить

Какой навык, связанный с умением пользоваться информацией, важнее всего? Есть ли хотя бы что-то одно, чему ваш ребенок хотел бы научиться? Понаблюдайте за ним повнимательнее и определите, что он уже пытается делать. Может быть, он говорит вам, что хотел бы уметь делать.

Выберете навык, который, по вашему мнению, он может освоить. Одновременно это должен быть навык, к которому ребенок хоть как-то подступает или уже делает первые шаги. Мы упоминаем эти подробности всегда, потому что именно они обеспечивают успех.

Разбейте навык на маленькие шаги

Сам по себе выбор подходящего навыка еще не дает гарантии, что ребенок сможет освоить его. Успех возможен только в том случае, если вы будете обучать его отдельным шагам, логически следующим друг за другом, и не требовать, чтобы весь навык был усвоен сразу.

В учебных программах, приведенных в приложении Д, каждый навык разбит на несколько маленьких шагов. Некоторые из них, тем не менее, могут оказаться недостаточно маленькими. Если ваш ребенок будет испытывать трудности, вам придется разбить их на еще более мелкие шаги.

Для того чтобы добиться успеха, оборудуйте должным образом сцену

Внимательнейшим образом относитесь к созданию учебной ситуации, которая способствовала бы успешной работе. Особенно важно подумать о том, в какое время вы будете заниматься, где будете заниматься и какими материалами будете пользоваться.

Когда вы будете заниматься?

Выберите такое время, когда вам не нужно будет заниматься другими детьми, когда нет любимой телевизионной передачи и суеты, связанной со сборами в школу и на работу. Подумайте заранее о том, что нужно сделать, чтобы вероятность возможных помех в выбранное вами время была минимальной.

Где вы будете заниматься?

Отработкой некоторых умений (скажем, умения пользоваться телефоном) вы будете заниматься там, где они обычно применяются. Для обучения другим вам нужно будет организовать занятия в таком месте дома, где меньше всего отвлекающих факторов. Со временем у вас начнутся практические занятия (посвященные, например, чтению указателей и знаков дорожного движения либо счету денег), и их вы будете проводить вне дома, где-нибудь неподалеку.

Какими материалами вы будете пользоваться?

Сейчас вы уже знаете, что, чем лучше подготовиться к занятиям, тем более вероятно, что ребенок будет учиться. Каждая учебная программа, касающаяся умения оперировать информацией, предполагает использование определенных материалов: карточек с напечатанными на них словами, учебных часов, монет. Приготовьте специальную коробку для этих пособий и держите все материалы в одном определенном месте.

Каким будет ваше отношение?

Обучение ребенка или подростка с особенностями развития может оказаться процессом медленным, а порой и требующим особой выдержки. Если вы настроены оптимистически и одновременно реалистически, то это дело может оказаться достаточно благодарным. Не следует ожидать слишком многого. Это чревато разочарованием для вас обоих. Следуйте принципу пошагового обучения и будьте готовы к неизбежным задержкам и регрессу. Успех вашего предприятия во многом будет зависеть от способности действовать последовательно и неотступно, даже перед лицом неприятностей и разочарований. В то же время нельзя слишком занижать свои требования. Когда ребенок научится делать тот или иной шаг, нужно настроиться на то, что он будет делать его регулярно.

Скажи — покажи — подскажи

Итак, вы выбрали навык, разбили его на маленькие шаги и подготовили сцену, обеспечивающую максимальную эффективность. Что дальше? С чего именно вы начнете свои занятия и как включите ребенка в свой грандиозный замысел?

Ребенок может просто не знать, чего вы от него хотите. Поэтому ему необходимо сказать,

что конкретно он должен делать (словесное указание), показать, как это делать, (моделирование) и, может быть, для начала провести его через все, что нужно сделать (физическое руководство).

Словесные указания — скажи

Объясните ребенку как можно проще, что он должен сделать чтобы пройти шаг. Давая ему указания, пользуйтесь словами которые он знает, и выражайтесь как можно проще. Прежде чем сказать ему, что нужно делать, убедитесь, что он внимательно смотрит на вас и слушает. Дав указание один раз, формулируйте его точно так же и дальше. Пользуйтесь на занятиях одними и теми же словами.

Моделирование — покажи

Одного словесного указания может оказаться недостаточно. Покажите ребенку, как пройти данный шаг, медленно, утрируя свои движения. Когда вы увидите, что он выполняет необходимые действия все более самостоятельно, начните постепенно отказываться от моделирования. Со временем будет достаточно одних словесных указаний.

Оказание помощи — подсказки

Подсказать — значит помочь ребенку не больше, чем намеком, который, по вашему мнению, нужен ему, чтобы успешно справиться с задачей (указать, дотронуться, сказать). Например, когда вы учите ребенка отсчитывать на часах по пять минут, вы можете показать пальцем, откуда начать и начать считать с ним (5 минут, 10 минут...). От подсказок, как и от моделирования, нужно постепенно отказываться.

Поощрение

В конце этого раздела мы во всех подробностях представим пример использования жетонной системы для поддержания мотивации к освоению умения оперировать информацией. Нужно помнить, однако, что искренняя похвала и одобрение всегда будут необходимым дополнением к жетонной системе.

Добивайтесь, чтобы навыки стали для ребенка функциональными

Теперь, держа в голове все данные вам педагогические советы, вы должны приготовиться сделать последний шаг — НАЧАТЬ! Чтобы подбодрить вас, напомним, что, приступая к формальным занятиям, родители почти никогда не чувствуют себя полностью уверенными в своих силах. Но если вы хотите добиться успеха, в какой-то момент необходимо сделать решительный шаг.

Итак, вы приступаете к работе, и напоследок нам хочется сделать одно последнее замечание. Умение оперировать информацией мало чего будет стоить — и вряд ли будет поддерживаться, — если оно не станет для ребенка функциональным, если он не будет практиковаться и пользоваться им в повседневной жизни. Поэтому, если в течение дня вы увидите какую-нибудь возможность пустить в дело вновь приобретенное умение ребенка, воспользуйтесь этим и сразу вовлеките его в работу. Пусть он оплатит счет в ресторане и вместе с вами подсчитает сдачу. Пусть ответит на телефонный звонок. Во время поездки в машине упражняйтесь в чтении знаков дорожного движения. Спрашивайте его, который час.

Жетонная система вознаграждения

Мы понимаем, что вам может быть трудно разложить по полочкам все сведения и методы, изложенные в предыдущих главах, и решить, каким образом приложить их к работе над выбранным вами конкретным навыком. В таких случаях часто помогает рассмотрение реальной учебной ситуации. Поэтому сейчас мы познакомимся с семьей Харрисонов, чтобы посмотреть, как они учат своего сына определять время и как они пользуются жетонной системой вознаграждения.

Умение определять по часам время

Наконец, настал этот день. В течение двух недель Брайан копил жетоны на покупку модели самолета класса «люкс» в магазине Neville's Hobby Shop. Мистер Харрисон вспомнил время, когда они с Брайаном решили внести его в список возможных вознаграждений. Кажется, он совсем недавно впервые решился испробовать у себя дома жетонную систему...

Несколько недель назад

Обед закончен, посуда вымыта. Это сигнал к началу вечернего урока. Сейчас Брайан учится определять время. Мистер Харрисон взял свои обычные учебные пособия — игрушечные часы, две контрольные карточки с восемью строчками для отметок и карандаш. Но сегодня к ним добавятся новые материалы — две красные фишки от игры в покер, которые Брайан может заработать после заполнения карточек. Заработав эти жетончики, он сумеет обменять их либо на вторую порцию десерта, либо на стакан сока.

Начинайте урок с вопросов, ответы на которые ребенок знает очень хорошо, и для начала предоставляйте ему простой выбор наград.

— Ну, Брайан, похоже, ты готов начать. Посмотрим, сможешь ли ты заполнить карточку. Ты готов?

— Да.

— Хорошо, который час показывают часы?

— Восемь часов.

— Есть, сын! Вот твоя первая галочка.

Поначалу обменивайте галочки на жетоны и жетоны на награды немедленно. Мистер Харрисон поставил в первую строчку карточку-галочку и продолжил проверку знаний Брайана, спрашивая его о том, что он должен был знать. Через 10 минут первая контрольная карточка была заполнена.

— Очень хорошо, Брайан. Ты потрудился на славу и заполнил всю первую карточку. Если ты дашь мне карточку, я тебе дам жетон.

Видя, что Брайан колеблется, папа подсказывает ему, что нужно обменять контрольную карточку на жетон.

Объясните смысл жетонной системы просто. Мистер Харрисон объяснил:

— Это твой жетончик. Он как монетка, и ты можешь купить на него какое-нибудь угощение. Ты хочешь купить стакан сока или вторую порцию десерта?

— А можно и то и другое?

— Пока нет. Смотри, каждое угощение стоит один жетон. Поэтому сейчас ты можешь купить только одно. Позже, если мы продолжим нашу работу, ты сможешь заработать еще один жетончик и купить себе что-нибудь еще.

— Хорошо, тогда сок.

— Договорились, Брайан. Дай мне твой жетончик, а я дам тебе стакан сока.

Таким образом, они совершили еще один обмен. Брайан выпил сок с удовольствием, и мистер Харрисон почувствовал облегчение — его первая попытка использовать жетончики увенчалась успехом.

Придерживайтесь установленных вами правил. После сока мистер Харрисон напомнил Брайану о второй порции десерта и спросил, хочет ли тот поработать за второй жетон. Они решили, что продолжат занятия, и через несколько минут, после более трудных вопросов, Брайан заработал второй жетон, который он обменял на шоколадный пудинг.

Продолжайте хвалить ребенка за хорошо выполненную работу и за заработанные жетончики. Папа похвалил Брайана за прилежную работу и за то, что он заработал еще один жетончик. На этом их урок закончился, и оба — папа и сын — были удовлетворены, что закончился он маленькой победой.

Воодушевленный тем, что у Брайана быстро проснулось желание зарабатывать жетоны, мистер Харрисон решил, что он сможет пользоваться ими в течение дня как средством мотивации к освоению многих других навыков. Вместе с миссис Харрисон и Брайаном он составил список повседневных обязанностей Брайана. Эти обязанности Брайан заведомо был в состоянии выполнить, но все же тут существовала одна загвоздка. Брайану нужно постоянно напоминать о необходимости сделать ту или иную работу. Поэтому, постановив, сколько жетонов будет выдаваться за каждое из перечисленных в списке дел, они добавили еще одну колонку. В этой колонке они обозначили размер премии, которую Брайан получит, если выполнит соответствующую работу без напоминаний.

РАБОТА	КОЛИЧЕСТВО ЖЕТОНОВ	
	С напоминанием	Без напоминания
Застелить утром постель	2	3
Положить в раковину тарелки после завтрака	1	2
Собрать материалы на весь день	1	2
Накрыть на стол перед обедом	2	3
Вечерний урок	2	2
ИТОГО	8	12

Мистер и миссис Харрисон внимательно просмотрели получившуюся таблицу вместе с Брайаном. Они знали наверняка, что необходимыми навыками он овладел. Совсем недавно им удалось научить Брайана стелить постель и накрывать на стол без посторонней помощи. Родители удостоверились, что ему понятно, как определяется стоимость всех видов работ в жетонах, и ясно, как заработать премиальные («Ты должен это сделать сам»). Таблицу повесили Брайану на стену так, чтобы она была на виду.

Теперь им предстояло сделать следующий шаг — составить список призов. Как и раньше, для того чтобы выяснить, что, по мнению Брайана, «было бы здорово» получить или сделать, собрались всей семьей. Немного поторговавшись относительно призов, впрочем, вполне дружески, немного разочаровавшись (поход на большую арену стадиона просто немного откладывается), Брайан получил еще одну настенную таблицу, которая представляла собой следующее:

НАГРАДА	ЦЕНА
0,5 часа перед ТВ	4
Лишняя порция десерта	5
Игра в мяч с папой	8
Боулинг - одна партия	25
Поездка в закусочную за гамбургерами	30
Поход в кино	50
Модель самолета класса «люкс»	70

Обратите внимание на то, как заранее была определена жетонная система: какие виды работы были включены и сколько жетончиков можно заработать за выполнение каждого из них. Затем были оговорены «цены» призов. Харрисоны не возвращались больше к спорам о них. Некоторые призы можно заработать в течение дня, а на другие придется копить жетончики не один день (или неделю).

Работоспособная жетонная система четко определяет все правила, так что решение, зарабатывать или не зарабатывать жетоны, остается за ребенком. Конечно, успех вашей жетонной системы будет зависеть и от того, насколько выбранные призы для него желанны. Поэтому старайтесь, чтобы ребенок всегда принимал участие во всех обсуждениях, как это было у Харрисонов.

Введение жетонной системы в вашей семье потребует некоторого времени, и, по всей

вероятности, дело не пойдет так гладко, как у Харрисонов, по крайней мере с самого начала. Но если вы будете настойчиво проводить в жизнь программу использования жетонов, в результате, польза от этого будет огромной.

Вопросы и ответы, касающиеся жетонной системы вознаграждения

Могут ли я изменить свою жетонную систему, если уже начала по ней работать?

Да! И мы призываем вас обсуждать свою жетонную систему вместе с ребенком как минимум раз в неделю. Во-первых, это нужно, чтобы проследить за его достижениями и определить, какие навыки он усвоил или какую работу он стал выполнять без подсказок. Эти (последние) виды деятельности можно будет со временем вывести за рамки жетонной системы. Во-вторых, вы сможете увидеть, какие навыки еще трудны для него, и тогда подстроите либо свои «требования» (принимается маленький шаг, сделанный в отведенное для данного вида работ время), либо «оплату» (выполнением той же работы можно заработать больше жетонов). Когда ожидаются какие-нибудь особые события — цирковое представление, местные спортивные соревнования, показ по телевизору особенно интересной программы, — не колеблясь, добавляйте эти развлечения к своему списку наград. Ваша жетонная система будет достаточно гибкой, чтобы откликаться на любые изменения в потребностях ребенка. Помните, тем не менее, что пока все стороны, участвующие в договоре, не согласятся на изменение, следовать установленным правилам нужно неукоснительно.

Как быть с вещами, которые мой ребенок привык получать «бесплатно»? Можно ли теперь сделать их наградами, которые он должен будет зарабатывать?

Да, конечно, можно. Важно понимать, что жетонная система находится полностью под вашим контролем — правила устанавливаете вы. Прослушивание любимого компакт-диска, продолжительность сидения перед телевизором, возможность провести часок с папой в его мастерской, лакомство — все это может быть включено в жетонную систему вознаграждения. Многие из перечисленных вещей действительно могут стать самыми эффективными призами, которые можно будет использовать каждый день. Так пользуйтесь ими!

Как мне решить, сколько будет стоить каждый приз?

Здесь нет определенных правил. Некоторые рассматривают жетоны просто как разновидность денег (скажем, один жетончик равен 5 центам), но к каждому случаю это неприменимо. Вообще же, как и Харрисоны, вы можете составить целый список разнообразных наград, стоимость которых будет колебаться в широких пределах. Призы, которые легко достаются, должны и зарабатывать относительно легко, а особые вознаграждения, такие, как поход в кино, должны зарабатывать в течение нескольких дней или недели.

Что делать, если ребенку не хватит всего одного или двух жетончиков, чтобы получить то, что ему действительно хочется?

Это трудная ситуация, только ответ все равно прост. Определив однажды цену приза, лучше всего ее не менять. Помните, в деле обучения последовательность и постоянство — ключ к успеху. Но если все же вы должны уступить (например, если билеты на представление уже куплены), сделайте так, чтобы ребенок в последний момент перед выходом выполнил одно или два задания и тем самым заработал жетоны и право на награду.

Мой ребенок, кажется, не понимает, в чем смысл жетонной системы. Что мне делать?

Конечно, естественно поверить в действенность жетонной системы, если с самого начала один-два эксперимента оказались успешными. Иногда после такого старта родители слишком быстро начинают ее расширять. Это неправильно. Важно на какой-то период оставить ее простой. Не забывайте, что ребенок будет пользоваться ею с наибольшим эффектом, если вы будете представлять ее шаг за шагом. Во многих случаях, прежде чем перейти к использованию списка наград, необходимо в течение нескольких недель обменивать жетончики на награды немедленно. Если вы чувствуете, что ребенок запутался и жетончики потеряли для него свое значение,

вернитесь к немедленному обмену их на небольшие призы типа лакомств.

Не могли бы вы посоветовать мне, как побудить ребенка копить жетончики?

Главной задачей каждой жетонной системы вознаграждения является постепенный уход от необходимости немедленного обмена. Вместо этого устанавливается определенное время (каждый раз в конце дня или в субботу утром), когда будет совершаться обмен жетончиков, заработанных ребенком за определенный период, скажем за неделю. Для того чтобы день выдачи зарплаты действительно стал таковым, ему придется копить свои жетоны. Учить этому надо постепенно. Для начала побуждайте ребенка покупать приз сразу; потом — сохранить хотя бы один или два жетончика. Через пару дней (не больше) он уже сможет совершить торговую сделку — обменять свои «сбережения» на призы. Постепенно увеличивайте число накапливаемых жетончиков и время накопления. Для большей наглядности полезно сделать специальную диаграмму, на которой столбцы определенной величины будут закрашиваться по мере увеличения накопленных жетонов. Тогда ребенок сможет «увидеть», насколько он продвинулся и сколько еще жетонов ему понадобится для получения особой награды.

Придется ли моему ребенку «сидеть» на жетонной системе всегда?

Нет! Цель использования жетонной системы — создать мотивацию для освоения новых навыков и для применения уже усвоенных, но не используемых регулярно. Как только ребенок овладеет необходимыми навыками и научится пользоваться ими регулярно, жетонную систему можно будет отменить. Но не рассчитывайте, что сможете отказаться от нее за одну ночь. Вспомните, как медленно вы ее строили. Так же аккуратно и постепенно вам придется от нее отходить. Например, когда ваш ребенок усвоит один из навыков, указанных в таблице, дайте ему понять, что теперь за то же вознаграждение этим навыком следует пользоваться все более и более самостоятельно. Когда же этот навык и умение применять его будут отработаны полностью, вы сможете вывести его из жетонной системы совсем в надежде, что его самостоятельное использование теперь станет частью повседневной деятельности ребенка. Ваша цель — заменить жетонную систему вознаграждения более «естественными» наградами (похвалой, удовлетворением от сделанной работы).

Здесь стоит напомнить, что для многих детей и подростков некоторые виды работ никогда не станут источником удовольствия. Факт остается фактом, но и нас не очень-то вдохновляет необходимость застелить постель, вынести мусор, помыть посуду. Многие дети получают карманные деньги, выполняя какую-то работу по дому. Возможно, и ваш ребенок, когда усвоит некоторые навыки ухода за собой и домом, а также умение обращаться с деньгами, сможет перейти от жетонов к обычным карманным деньгам.

Раздел III

Как управлять поведением ребенка

Глава 15

Проблемы поведения

Изменить нежелательное поведение ребенка — задача очень непростая. Как и многие другие родители, вы, наверное, уже пытались как-то корректировать его, но, не получив однозначных результатов, теперь не знаете, пробовать ли все сначала. Как бы там ни было, если вы решитесь приложить новые усилия к тому, чтобы изменить нежелательную модель поведения ребенка, эта попытка может увенчаться успехом, как увенчались успехом попытки многих других родителей, которые взяли на вооружение подходы, описанные в этой и следующей главах. Им пришлось как следует потрудиться: эти главы требуют погружения и активной работы. Но они смогли откорректировать поведение своих детей. Сможете и вы.

Также как и остальные главы нашей книги, эта глава писалась в расчете на то, что вы будете приспосабливать изложенные здесь сведения к своей ситуации и своему представлению о том, что полезно для вашего ребенка. Мы отнюдь не пытаемся сделать вид, что можем предложить конкретные решения для каждой проблемной ситуации. Это просто невозможно. Что мы предлагаем? Общий подход к рассмотрению и устранению проблем поведения. В ваших руках окажутся путеводные нити, с помощью которых вы найдете ключ к разрешению проблем вашего ребенка.

Определение нежелательной модели поведения

Первым делом вам нужно дать точное определение поведению ребенка, которое, на ваш взгляд, является нежелательным. Как вы увидите дальше, сделать это может оказаться не так легко, как кажется. Бывают очевидные проблемы: ребенок дерется, визжит, убегает. Подобные формы поведения обычно проявляются ярко и их сравнительно легко отнести к категории нежелательных. Однако бывают и менее явные проблемы: ребенок может плакать, когда вы уходите, бесцельно блуждать, отказываться выполнять инструкции. Давайте посмотрим, как мы понимаем нежелательное поведение.

Наш опыт показал, что нежелательные формы поведения удобно разделить на три категории: поведение, мешающее учиться, поведение, отрицательно влияющее на уже усвоенные навыки, и поведение, разрушительное для семьи и наносящее вред ребенку.

Поведение, мешающее учиться

Илин кричит и отталкивает учебные пособия всякий раз, когда родители предпринимают попытку научить ее распознавать картинки. Чаще всего Илин ведет себя на уроках подобным образом в тех случаях, когда ее просят сделать что-то новое. Из-за того что она дерется и вопит, заниматься с ней почти невозможно, и в результате процесс обучения замедляется. Для ребенка такого рода «представления» — один из способов сказать учебе нет, и нередко это заставляет родителей прекратить свои попытки.

Поведение, тормозящее или ограничивающее развитие ребенка, не всегда носит резкий, взрывной характер. Ребенок, который бесконечно раскачивается, бесцельно слоняется или подолгу сидит, зачарованный каким-нибудь предметом, тоже упускает много возможностей познать что-то новое.

Поведение, отрицательно влияющее на уже усвоенные навыки

Мама вынуждена стоять возле Сары и все время напоминать ей, что надо одеться побыстрее. Сара научилась одеваться совершенно самостоятельно, но, одеваясь утром, она «застревает» так основательно, что окружающие вынуждены делать за нее то, что она умеет и должна делать сама. Сара довольна, что может таким способом завоевать внимание, а маму в этой ситуации особенно раздражает тот неоспоримый факт, что Сара умеет одеться сама.

Поведение, разрушительное для семьи и наносящее вред ребенку

Каждый вечер перед сном Джеки плачет и пронзительно кричит. Ночной плач и крик Джеки огорчают всю семью. Из-за этого не могут заснуть другие дети, а родители вынуждены сидеть с ней. Ситуация накалилась настолько, что каждый стал бояться ночных скандалов.

Из-за проблем поведения многие семьи нередко соглашаются на самые разные компромиссы и отказ от того образа жизни, который они предпочли бы вести. Рассматривая эти примеры, вы, наверняка, представляли и своего ребенка. Возможно, вы уже поняли, что неприятные особенности его поведения можно отнести к одной или нескольким категориям. Вскоре мы вернемся к проблемам поведения вашего ребенка. Но сначала нам хотелось бы представить вам одно умение, которое играет существенную роль в разработке программы регулирования поведения. Это умение видеть то, что стоит за поведенческим актом — контекст, в котором он имеет место.

Паттерн О—П—Р

Ни одна из форм поведения не проявляется в вакууме. Как приемлемое, так и неприемлемое поведение имеют место в определенном контексте. Рассмотрим простой пример.

Она разбрызгивает краску, предназначенную для рисования пальцами. Не правда ли, эта короткая фраза четко определяет, что происходит? Ну, предположим. Для того чтобы понять, что происходит на самом деле, мы должны не ограничиваться простым описанием поведения ребенка, а посмотреть шире на обстановку, в которой это случается.

Ситуация, в которой ребенок ведет себя подобным образом, позволит нам увидеть, насколько его поведение соответствует месту и времени. Выражение «она разбрызгивает краску» можно интерпретировать совершенно по-разному, в зависимости от того, где это происходит — на ковре в гостиной или на рабочем столе в игровой.

По реакции, которая следует в ответ на поступок ребенка, мы можем предсказать, повторит ли он этот поступок. За действием, которое описывается словами «она разбрызгивает краску на свой рабочий стол», могут последовать слова мамы, что не нужно давать краске капать на пол. Есть и другой вариант: мама может помочь дочке распределить краску по всему листу. Мы гораздо больше узнаем о «разбрызгивании краски», если рассмотрим этот процесс в более полном контексте. Для того чтобы судить о поведении (П), необходимо узнать обстановку (О) (и то, что предшествовало инциденту), а также реакцию (Р), которая последовала в ответ на действия ребенка.

Итак, в другой обстановке поведение может оказаться приемлемым, а реакция — более благоприятной для ребенка (паттерн О—П—Р). В данном случае мы можем описать два варианта условий, в которых происходит поведенческий акт (обстановка), и два варианта действий, следующих за инцидентом (реакция). Значит, мы можем с большей точностью предсказать, будет ли такое поведение продолжаться.

Что касается реакции на поведение ребенка, то здесь полезно помнить простое правило: скорее всего, ребенок повторит поступки, которые поощряются.

Знание обстановки и реакции, а также влияние их сочетания на поведение помогает нам систематически и успешно регулировать поведение. Эта тема пройдет красной нитью через всю настоящую и следующую главы. Мы будем часто возвращаться к ней, анализируя разнообразие способов, которыми можно регулировать поведение.

Прежде чем углубиться в детали этого процесса, есть смысл представить общие сведения об используемом подходе. Поэтому несколько следующих страниц будут посвящены истории мальчика Гэри и его семье, которая сумела мобилизовать свои возможности и приступить к изменению нежелательного поведения Гэри за обеденным столом. В основу сокращенного отчета,

который мы представляем ниже, легли реальные события, изложенные его родителями. Этот отчет послужит хорошей иллюстрацией к патерну О—П—Р. В нем упоминаются и другие идеи, которые будут рассмотрены в оставшейся части главы.

История Гэри

Мама Гэри начала свой рассказ так: «Гэри за едой просто сводит нас с ума. Каждые несколько минут он вскакивает и лезет под стол или начинает бегать по кухне, открывая ящики и вынимая их содержимое. Если мы пытаемся убедить его остаться за столом, он начинает кричать и плакать. В любом случае, это не еда, а нервотрепка».

Чтобы получить более точную картину происходящих событий, мы попросили, чтобы кто-нибудь из членов семьи вел записи. В течение одной недели, обращаясь с Гэри как обычно, они должны были записывать, сколько времени проходит с момента начала каждой трапезы до момента, когда Гэри вскакивает. В конце недели вычислялось среднее арифметическое значение отдельно для завтрака, обеда и ужина. Для этого все цифры за неделю складывались, а затем сумма делилась на 7 (количество дней наблюдения). Только сумма цифр, получившихся при измерении времени за обедом, была разделена на 6, так как во вторник замерить время забыли.

В конце недели записи выглядели так:

Время (в минутах), прошедшее с момента начала трапезы до момента, когда Гэри вскочил

	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.	В среднем
Завтрак	18	15	10	13	12	14	16	14
Обед	19	-	11	13	16	16	15	15
Ужин	3	2	5	7	3	4	4	4

Мама Гэри прокомментировала эти записи так: «Неделя была довольно обычной. Правда, я удивилась, насколько раньше Гэри вскакивает во время ужина, чем во время завтрака и обеда. Думаю, не наблюдай я специально, я никогда бы не заметила, как велика эта разница. За завтраком или обедом он почти всегда остается на своем месте, пока не доест. Я задумалась над этим, и мне пришло в голову, что к ужину домой приходит мой муж, и мы часто разговариваем за столом... или пытаемся поговорить. За завтраком и обедом Гэри достается больше моего внимания. Знаете, я заметила, что Гэри вскакивает обычно в момент, когда мы с Джо как раз увлекаемся беседой».

Итак, Гэри начинал плохо вести себя, когда внимание членов его семьи не было обращено на него. Другими словами, **нежелательный поведенческий акт имел место в обстановке ужина, когда на Гэри не обращали внимания.**

Мама продолжала: «Когда он встает, мы, конечно, встаем вслед за ним и приводим его за стол. Если бы мы этого не делали, большая часть ужина осталась бы нетронутой, а кухню бы он просто разгромил». **Реакцией на плохое поведение Гэри было внимание к нему со стороны всей семьи.**

«Всю неделю мы собирались вместе и думали, что нам делать. Дочка предложила больше обращать внимание на Гэри за ужином, так как обычно, пока с ним кто-нибудь беседует, он остается на своем месте. Мы согласились с ней. Кроме того, было решено, что его побег из-за стола будет отныне игнорироваться. Тогда получится, что завоевать наше внимание он сможет только за столом, и он предпочтет остаться на месте. Я поначалу не слишком одобрила эту идею, боясь, что Гэри может вообще не вернуться за стол. Муж заметил, однако, что он не выдержит долго и проголодается, а кухне он вряд ли сможет нанести слишком большой урон. Так что мы решили испробовать этот метод».

Семье было дано указание продолжить ведение записей, но только во время ужина, так как именно в это время проблемы возникали особенно часто. В первое время Гэри вставал со своего места очень быстро и не садился за стол до конца ужина, пытаясь привлечь к себе внимание. Но через несколько дней он стал оставаться за столом дольше, а уйдя, через несколько минут возвращался сам.

«Вначале я думала, что мы никогда не переживем этого. Не так-то уж легко не обращать на

него внимания, когда он опустошает ящики или тянет меня за рукав. Помогло то, что мы замечательно поддерживали друг друга. Когда Гэри возвращался на свое место, каждый старался поговорить с ним и одарить его своим вниманием.

Записи показали, что прежде чем встать, Гэри стал дольше сидеть за столом. По прошествии первой недели после принятия решения выяснилось, что за ужином Гэри сидел на своем месте, в среднем, 5 минут. В течение следующей недели он уже оставался за столом большую часть времени (13 минут). А еще через неделю записи показали, что он сидел, в среднем, 16 минут — столько, сколько длился ужин. Вставал он только в тех случаях, когда почему-либо задерживался десерт. Было решено повесить диаграмму прогресса Гэри на стену, чтобы каждый мог ее видеть.

Мы поняли, что это мы, вся семья, сумели помочь Гэри справиться с трудностями и тем самым заслужили награду. Теперь можно пойти поужинать в ресторан. Даже Гэри может на сей раз пойти с нами».

Комментарии

Двух одинаковых детей на свете нет. Каждый какие-то вещи делает, а какие-то не делает, причем и то и другое — на свой манер. Поэтому мы не можем привести ни одного примера, который настолько точно описывал бы вашу ситуацию, что вы могли бы сказать: «Да, это, безусловно, мой ребенок!» И все же есть определенные общие подходы к рассмотрению, пониманию и изменению всех форм неприемлемого поведения, вне зависимости от уникальных особенностей каждого ребенка.

А теперь сведем воедино те меры, которые пришлось принять семье Гэри.

Анализ поведения

1. **Сформулируйте точно, как ребенок себя ведет.** Мама Гэри не удовольствовалась общими фразами. Она не сказала, что Гэри «гиперактивный» или что за столом у него «ужасные манеры». Вместо этого, она точно описала, что делает Гэри: «Он вскакивает со своего места и бежит по кухне».
2. **Оцените обстановку — что происходит «до того».** Мама Гэри не сказала, что он вскакивает из-за стола «очень скоро» или «прямо сразу». Она поступила иначе — замерила, как долго Гэри сидит за столом в начале каждой трапезы, и записала это время. Численная оценка обстановки помогла разработать и начать проводить в жизнь программу регулирования поведения.
3. **Определите паттерн О—П—Р.** Родные обнаружили, что проблемы у Гэри возникают за ужином, когда их внимание не направлено на него. Они также заметили, какой бывает реакция на его поведение: их внимание! Проанализировав, что стоит за поведенческим актом Гэри, что ему предшествует и какая реакция следует, семья начала понимать, каким образом поведение можно изменить.

Разработка и проведение в жизнь программы регулирования поведения

1. **Откажитесь от положительной реакции на нежелательное поведение.** Семья решила, что не станет обращать на Гэри никакого внимания, когда он будет вскакивать из-за стола. Гэри скоро понял, что его побегі особого внимания не привлекают.
2. **Обеспечьте положительную реакцию на желательное поведение.** Когда Гэри сидел на своем месте или возвращался за стол, внимание близких было обращено на него. Он понял, что, для того чтобы получить это, ему нужно оставаться за столом.
3. **Измените обстановку.** Помимо этого, семья Гэри несколько изменила обстановку за ужином, чтобы заведомо снизить вероятность его побега. Его сажали за стол прямо перед подачей кушаний; его новое место было в углу (откуда выскочить труднее), и за едой на него было обращено внимание близких.
4. **Продолжайте оценку обстановки.** Продолжая следить за тем, сколько времени Гэри остается за столом, его семья получила возможность судить о том, насколько меняется к его поведение по сравнению с тем, что было до начала работы по программе. Таким образом легко оценивается эффективность используемого подхода.

До конца этой главы мы поговорим о том, как оценивать поведение. В главе 16 мы расскажем, как приступить к проведению программы регулирования поведения и как по ней идти.

Оценка поведения

Закройте на минутку глаза и нарисуйте в своем воображении гиперактивного ребенка. Да, да. Отложите книгу и представьте...

Что делал ваш воображаемый ребенок? Бегал кругами? Вздвигался на книжные полки? Прыгал на диване? Стукал ложкой по тарелке? Гонялся за кошкой?

Дайте определение поведению ребенка

Возможно, вы не вообразили ничего такого. А может быть, наоборот, представили все эти варианты, и даже больше! Так или иначе, точно только одно: в вашем воображении не появился ни спящий, ни спокойно сидящий ребенок, так что термин *гиперактивный* до некоторой степени сужает диапазон возможных форм поведения, которые могут прийти в голову. Однако точного представления о том, что делает ребенок, этот термин не дает.

Для того чтобы изменить поведение ребенка, вы должны точно определить, что он делает. Такие характеристики, как гиперактивный, агрессивный, упрямый или инфантильный, хороши для общих рассуждений, но для точного определения проблемы поведения они не годятся. Необходимо описать поведение более конкретно.

Заметьте, мама Гэри описала его поведение так: «вскакивает со своего места и лезет под стол». Если мы действительно хотим изменить эту модель поведения, то такая формулировка для нас важнее, чем характеристика типа гиперактивный. Хорошая формулировка должна заключать в себе нечто, позволяющее *увидеть и оценить*.

Приводимый ниже пример показывает, насколько важна *точная формулировка* при описании модели поведения.

Неправильное отношение?

Дженнифер И. была новой продавщицей в большом центральном универмаге. Характеризуя Дженнифер, ее сослуживица говорила: «Она хорошо работает, но у нее неправильное отношение к своим служебным обязанностям».

Представьте на мгновение, что вы начальник Дженнифер. Что вы могли бы сделать, чтобы исправить ее отношение к работе? Можно провести с ней беседу; можно похвалить, когда дело у нее пойдет лучше; можно припугнуть ее увольнением; можно послать письменное предупреждение. Но насчет чего? Вам ведь нужно сообщить ей, что именно в ее поведении беспокоит вас и как вы хотите его изменить.

«Неправильное отношение» Дженнифер к работе может проявляться в самых разных формах. Она может:

- опаздывать на работу;
- засыпать на собраниях персонала;
- расстраиваться, когда клиент ничего не покупает;
- невежливо обращаться с покупателями, когда те просят ее помочь;
- приводить на работу своего сенбернара.

Следовательно, когда сослуживица говорит, что у Дженнифер «неправильное отношение к своим служебным обязанностям», вам, как ее начальнику, необходимо получить более точную информацию, чтобы решить, нужно ли что-то менять в ее поведении, и если нужно, то как. К каждой из перечисленных проблем может быть свой подход, а некоторые из них, с точки зрения начальника, вообще не будут представлять собой ничего серьезного.

Для того чтобы откорректировать поведение вашего ребенка, вам, точно так же, как начальнику в ситуации с Дженнифер, нужно будет точно знать, что именно вы хотите изменить. Вот описания нескольких проблем поведения. Первое — общее, второе — точное. Заметьте, только точное описание позволяет понять, над какой конкретной проблемой следует работать.

Общее описание

Гэри гиперактивен.

У Илин бывают вспышки раздражения.

Сара ленива.

Джеки инфантилен.

Точное описание

За ужином Гэри выскакивает из-за стола.

На уроках Илин кричит и отталкивает от себя материалы.

У Сары, если ей не помочь, утром уходит 1,5 часа на то, чтобы одеться.

Джеки плачет каждый вечер, когда его укладывают спать.

А сейчас пришло время четко сформулировать, в чем проявляется нежелательное поведение вашего ребенка. Вспомните, мы говорили, что поведение ребенка нежелательно, если оно 1) мешает учиться, 2) отрицательно влияет на уже усвоенные навыки или 3) разрушительно для семьи и наносит вред ребенку. Есть ли у вашего ребенка какие-нибудь модели поведения, которые можно было бы отнести к одной или более категориям? Запишите точное определение тех форм поведения, которые вы хотели бы изменить.

Минутку! Вы вписали сюда определения проблем поведения вашего ребенка? Достаточно ли конкретно они сформулированы? Если да, хорошо. Вы заслужили передышку, перед тем как читать дальше.

Если же вы этого не сделали, пожалуйста, сделайте. Наш опыт показывает, что родители, которые заполняют предложенные нами формы, справляются с проблемами поведения своих детей гораздо успешнее, чем те, кто просто читает книгу.

Измерения, необходимые для оценки поведения

Если вы дали своей проблеме точную формулировку, значит, можно измерить частоту ее появления. Услышав, что Гэри вскакивает из-за стола вскоре после того, как начинается ужин, мы мало что узнали. То же самое с поведением Илин, у которой вспышки раздражения бывают «часто». Но когда мы услышали, что Гэри остается за столом, в среднем, всего 4 минуты, а у Илин бывает две вспышки в день, мы уже можем представить их проблемы гораздо лучше. Пока мы не начнем оценивать эти события в цифрах, мы не сможем узнать, меняется ли со временем поведение ребенка.

Если при описании модели поведения вы будете полагаться только на слова, то никогда не узнаете, изменилось ли что-нибудь, кроме вашего словаря!

Несмотря на то, что мысль о ведении записей многих беспокоит, необходимо понять, что это — важная составная часть работы по коррективке поведения. И, по правде говоря, делать это, как вы увидите, не труднее, чем считать или определять по часам время.

Способы регистрации нежелательных форм поведения

Во многих случаях вести наблюдения означает просто считать *сколько раз* ребенок повел себя нежелательным образом, то есть определять *частоту* инцидентов. Например:

- Сегодня Илин кричала и отталкивала от себя учебные пособия два раза.
- Брендон рвет свою одежду, в среднем, семь раз в день.
- На большой перемене Бобби бил другого мальчика 11 раз.

В других случаях наблюдение требует хронометрирования: *как долго* ребенок ведет себя нежелательным образом. Иными словами, необходимо измерение *продолжительности* поведенческого акта. Например:

- Чтобы утром одеться, Саре требуется 90 минут.
- Прежде чем отвлечься, Джил занималась головоломкой 45 секунд.
- После того как Джеки уложили в постель, она продолжала кричать 25 минут.

Когда вы начнете свои наблюдения, вы будете записывать либо *частоту* инцидентов (сколько раз это случилось), либо их *продолжительность* (как долго это длится). В нашем первом примере родители Гэри измеряли время — как долго он остается за столом, прежде чем встать первый раз.

Для того чтобы решить, что в вашем случае нужно записывать: частоту или продолжительность — задайте себе такой вопрос: «Какая величина покажет мне, приближаюсь ли я к своей цели?» Считать, «сколько раз» Сара одевается утром, конечно, бессмысленно. Это не даст нужной информации, потому что цель в этом случае — уменьшить продолжительность процесса одевания. Но в случае Илин подсчет, сколько раз в день она кричит и отпихивает от себя учебные пособия, поможет ответить на интересующий нас вопрос, потому что здесь цель — уменьшить количество таких инцидентов.

Реплика

В действительности, есть еще и третий способ измерения параметров поведения, и в некоторых случаях именно он оказывается лучше всех. Суть его — в **измерении интенсивности**. Иногда беспокойство родителей бывает больше связано не с частотой или продолжительностью инцидентов, а с их интенсивностью. Например, ребенок может очень громко говорить или петь. Ваша цель здесь — научить его разговаривать или петь «нормально», и средством измерения эффективности вашего вмешательства может послужить шкала громкости. Вы нанесете на нее деления, скажем: 4 = невыносимо громко; 3 = слишком громко; 2 = немного громко; 1 = как раз. Затем вы станете пользоваться этой шкалой для измерения параметров нежелательного поведения и проверять, дает ли ваше вмешательство эффект в виде снижения результатов измерения громкости. Другими примерами поведения, измеряемого с помощью шкалы, могут быть быстрая речь, быстрые или медленные движения, громкий и истерический смех, неряшливое письмо. В каждом из этих у случаев шкала интенсивности опишет проблему наилучшим образом. Не знаете ли вы какие-нибудь другие формы поведения, единицей измерения которых могла бы стать интенсивность?

Предварительные измерения

Первыми вашими записями будут недельные данные предварительных измерений — характеристик нежелательного поведения ребенка перед тем, как вы начнете проводить в жизнь конкретную программу, направленную на его изменение. Если вы продолжите измерение параметров поведения в последующие недели, вы сможете увидеть, работает ли ваша программа.

В отчете о работе над проблемами поведения Гэри вы видели предварительные записи, которые его семья вела в течение недели. Во время каждого приема пищи записывалось, сколько времени Гэри оставался за столом, после того как садились остальные члены семьи. В течение этой недели семья никак не меняла своего отношения к нему. Ведение этих записей не составило для членов семьи Гэри особого труда, а результаты измерений оказались хорошими показателями его поведения. Если вы помните, к концу первой недели результаты измерений, сделанные за ужином, выглядели так:

Время в минутах

	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.	В среднем
Ужин	3	2	5	7	3	4	4	4

Когда вы начнете проводить предварительные измерения, вы можете обнаружить, что в некоторых случаях бывает трудно решить, имел ли место нежелательный инцидент. Иногда это происходит оттого, что проблема еще не определена достаточно точно.

Если в вашей семье записи ведет не один человек, вам нужно обсудить, что каждый из вас понимает под проблемой. Помните, вы будете измерять либо частоту (сколько раз), либо продолжительность (как долго). Семья Гэри измеряла продолжительность.

Ниже приводится пример поиска точной формулировки нежелательного поведения и описание предварительных измерений, на сей раз частоты.

Три,... считаем дальше

Ну вот! Эшли опять в слезах — замок, который она строила так аккуратно, был разрушен до основания, и Джонатан переживал, что сейчас, как всегда, его будут ругать. Но прежде чем сделать это, миссис Лоу поставила очередную галочку в свою таблицу. Она проводила предварительные измерения параметров нежелательного поведения Джонатана, которое однажды она назвала «плохо играет». Подумав, как точнее определить его поведение, она изменила формулировку на «мешает Эшли играть с игрушками». Всю «предварительную» неделю она реагировала на «выходки» Джонатана так, как всегда, за одним лишь исключением. Всякий раз, когда он вел себя подобным образом, прежде чем начать отчитывать его, она делала отметки в таблице. Вчера за весь день была поставлена всего одна галочка, а сегодня их было уже три.

В этом примере миссис Лоу делала отметки каждый раз, когда Джонатан вмешивался в игру Эшли. Подсчитать количество таких случаев было легко, так как это случалось нечасто, раза три в день. Поэтому у мамы была возможность наблюдать, и записывать *каждый раз*, когда это происходило. Когда проблема возникает нечасто, то, что бы вы ни записывали - сколько *раз или как долго*, — делать это надо каждый раз.

Вот другие примеры ярко выраженных и нечасто проявляющихся проблем поведения, параметры которых можно измерять в течение всего дня:

- убегает;
- демонстрирует яростные вспышки гнева;
- портит мебель;
- рвет одежду;
- дерется;
- бьет кого-нибудь;
- громко кричит.

Однако есть много проблем поведения, которые возникают так часто, что регистрировать их целый день просто невозможно. Вам пришлось бы все время ходить за ребенком по пятам делать отметки. Вряд ли у вас осталось бы время на что-нибудь еще. В таких случаях вам нужно вести записи только в течение некоторых промежутков времени.

Бывают проблемы, возникающие только в определенное время или в определенных ситуациях, например за столом, во время укладывания в кровать, во время купания. В таких случаях решить, когда наблюдать, довольно легко. Но если ребенок ведет себя плохо в самое разное время дня, вам нужно будет установить для себя определенный период (или периоды) времени для наблюдений. Выберите время (обычно хватает 15-30 минут), когда вероятность возникновения проблемы довольно высока и у вас есть возможность проследить за поведением ребенка. Старайтесь организовать свои дела так, чтобы проводить наблюдения можно было

каждый день в одно и то же время.

Может быть, вы решите выделить для этого нескольких 20-минутных интервалов, скажем, в течение часа после ужина (или в любое другое время). Здесь решение принимаете вы. Главное, чтобы, во-первых, это было время, когда вероятность плохого поведения высока, во-вторых, чтобы это время подходило вам, и в-третьих, по возможности могло быть использовано для наблюдений каждый день. Важнее всего постоянство. Следите за тем, чтобы измерения проводились только в эти выделенные вами промежутки времени. Как же определить ту частоту инцидентов, при которой имеет смысл вести наблюдения лишь в определенные периоды времени? Очень приблизительно ответить на этот вопрос можно так: если нежелательное поведение наблюдается чаще, чем раз в 15 минут. Если это происходит реже, отметки нужно делать каждый раз в течение всего дня.

Удобным и точным инструментом для рассматриваемых наблюдений может стать наручный счетчик или соответствующее устройство, какие бывают в супермаркетах. Кусок маскировочной ленты на вашем запястье (и ручка в кармане) прекрасно заменит бумагу и позволит постоянно записывать события дня, с тем чтобы позже вклеить эти записи в блокнот. Для хронометрирования подойдут наручные, настенные и даже напольные (если таковые имеются) часы.

Удары, пинки, толчки

Про Бобби известно, что он часто бьет, толкает и пинает своих братьев. А теперь и воспитательница стала жаловаться на то, что он в детском саду так же нехорошо ведет себя по отношению к другим детям. Семье Бобби стало ясно, что с этим пора что-то делать. Для начала они решили выделить специальное время для наблюдений. По их мнению, это удобно делать с 6.00 до 6.30 вечера. В это время, сразу после ужина, мальчики обычно играют. В течение этих 30 минут папа вел наблюдение каждый вечер. Он ставил в таблицу крестик каждый раз, когда Бобби ударял, пинал или толкал одного из братьев. В конце 30-минутного периода он подсчитывал количество крестиков. Ниже представлена таблица, в которую записывались предварительные данные наблюдений за две недели.

Неделя (запишите даты начала и конца)	Дни							Среднее за неделю
	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.	
Неделя 1 3/21 – 3/27	XXXX XXXX 8	XXXX XX 6	XXXX 4	XXX 3	Нет дома	XXXX X 5	XXXX 4	5
Неделя 2 3/28 – 4/3	XXXX 4	XXXX XX 6	XXXX X 5	XXXX XXX 7	XXX 3	XXXX XXXX 8	XXXX XXX 7	6

В первый день Бобби бил, пинал и толкал своих братьев четыре раза. На следующий день — восемь раз, и так далее. В конце каждой недели папа вычислял среднее арифметическое и округлял его до ближайшего целого значения. Возможно, вы предпочтете большую точность.

Краткий обзор рекомендаций по ведению записей

За чем наблюдать

1. Подумайте, какая нежелательная модель поведения станет предметом вашего внимания.
2. Сформулируйте точно, как именно ведет себя ребенок, чтобы члены вашей семьи могли согласиться или не согласиться с вами, что такое поведение имеет место.

Запишите вашу формулировку сюда. _____

Как наблюдать

1. Решите, что вам нужно будет измерять: *частоту* или *продолжительность* (или и то и другое). Спросите себя: «Если я узнаю, «сколько раз», покажет ли мне эта цифра, продвигаюсь я к своей цели или нет?» Запишите ниже, что вы будете измерять: частоту (сколько раз) или продолжительность (как долго).

Когда наблюдать

1. Если нежелательное поведение ребенка проявляется нечасто, то наблюдать нужно целый день.
2. Если нежелательное поведение проявляется часто или в определенных ситуациях, ведите наблюдение в течение более коротких промежутков времени. Запишите, будете ли вы вести наблюдение весь день или в течение более короткого промежутка времени.

Если вы собираетесь вести наблюдение в определенный промежуток времени, запишите, в какой.

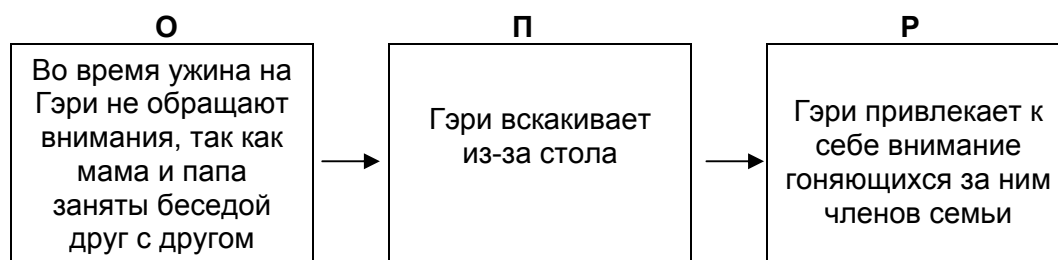
Когда вы заполните все представленные здесь графы, вы сможете приступить к недельным измерениям параметров поведения вашего ребенка. Впишите свои данные в таблицу, представленную на стр. 134, и с завтрашнего же дня начинайте ее заполнять. Ведите записи до тех пор, пока не будете готовы начать работу по изменению нежелательного поведения (только сначала дочитайте эту главу до конца.). Ведение записей должно продолжаться не менее одной недели.

Не читайте дальше, пока не заполните обзор.

Определение паттерна О—П—Р

В начале этой главы мы представили вам понятие «паттерн О—П—Р». Раз вы сформулировали проблему поведения и начали проводить предварительные измерения его параметров, то теперь, для того чтобы начать программу регулирования, вам нужно будет определить паттерн О—П—Р.

Вспомним пример, в котором рассказывалось о Гэри.



Эта схема показывает, насколько важно рассматривать поведение Гэри в его контексте. На проявление нежелательного поведения нельзя смотреть только как на проблему ребенка. В действительности это обмен между ребенком и окружающей средой. Если взглянуть на «нежелательное поведение» в таком свете, мы увидим, что для ребенка оно является эффективным средством получения от окружающей среды того, чего он хочет. И здесь нужно помнить, что важнейшими элементами этой окружающей среды являетесь вы и другие члены вашей семьи.

Что узнал Гэри? Он узнал, что хорошим средством привлечения внимания за ужином является его побег из-за стола! Более того, каждый раз, когда этот паттерн О—П—Р повторялся, «нежелательное поведение» закреплялось еще больше. В следующий раз, когда во время еды он захочет внимания к себе, он вероятнее всего, прибегнет к способу, который наилучшим образом уже срабатывал раньше, — выскочит из-за стола. Получается, что проблема поведения Гэри для него вовсе не проблема. Для него — это решение вопроса о привлечении внимания. Вспомните правило, которое мы упоминали раньше: скорее всего ребенок повторит те поступки, которые поощряются.

Таблица измерения параметров поведения

Каково точное определение поведения, за которым вы наблюдаете?

Когда вы проводите наблюдения?

_____ весь день _____ минут в день с _____ до _____

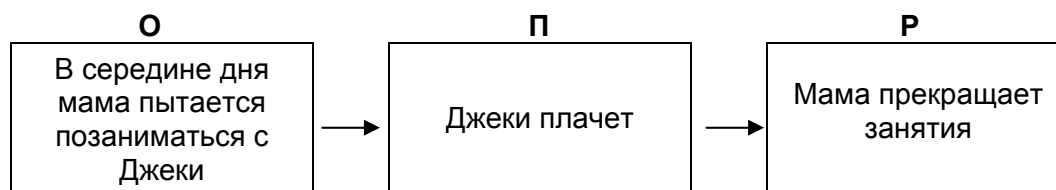
Вы считаете _____ как часто это происходит?

Или _____ сколько времени это продолжается?

Неделя (запишите даты начала и конца)	Дни							Среднее за неделю
	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.	
Неделя 1								
Неделя 2								
Неделя 3								
Неделя 4								
Неделя 5								

Не забывайте посмотреть на паттерн О—П—Р с точки зрения ребенка. Будучи взрослым, вы можете не ощутить удовольствия от того, что за вами гоняются, вас ругают и тому подобное, не воспринять это как поощрение. Для ребенка же все эти формы проявления внимания могут быть «приятны». Является ли ваша реакция на поведение ребенка поощрением, вы увидите впоследствии, когда станет ясно, реже или чаще он стал совершать поступки, на которые вы реагируете подобным образом.

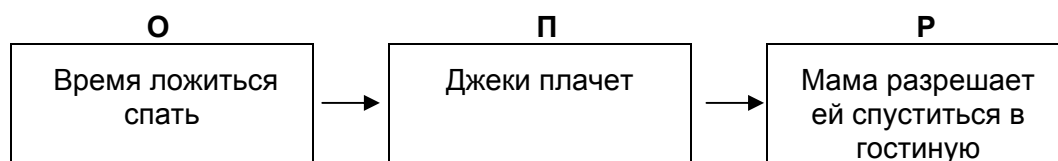
А вот еще один пример, показывающий, как важно выявить паттерн О—П—Р. Семья Джеки отнеслась к ее *плачу* как к нежелательному поведению и начала более внимательно присматриваться к тому, что ему предшествует (к обстановке) и к своей реакции на него. При ближайшем рассмотрении выяснилось, что чаще всего Джеки ведет себя подобным образом два раза в день. Сначала она плачет в середине дня, когда мама пробует провести с ней коротенький урок по развитию речи. Плач ее настолько невыносим, что мама быстро прекращает занятия. Паттерн О—П—Р, по всей вероятности, выглядит так:



Кроме того, каждый вечер повторяется одна и та же история. Джеки — сама улыбка, но только пока не приходит время ложиться спать. Тут начинаются слезы. Плач продолжается до тех

пор, пока мама не сдастся и не позволяет Джеки снова спуститься в гостиную.

Здесь паттерн О—П—Р таков:



Обратите внимание на то, что в обоих случаях поведение одно и то же: «Джеки плачет». На уроке это поведение приводит к тому, что «мама вынуждена отменить трудное задание». Ночью, когда нужно спать, это же поведение привлекает к Джеки внимание всей семьи со всеми вытекающими из этого приятными последствиями, включая сидение перед телевизором.



Только увидев, что в этих случаях контексты (паттерны О—П—Р) различны, мы сможем понять, что подходы также должны быть различны. На уроке по развитию речи мама могла бы упростить задание так, чтобы Джеки сумела легко выполнить его. Затем она могла бы продолжить занятия, несмотря на ее плач, держа при этом награду наготове. Во время укладывания в постель семья Джеки могла бы изменить свою реакцию — перестать обращать внимание на ее слезы. Таким образом, в зависимости от контекста, работать над поведением можно множеством разных способов.

Еще раз подумайте о своем ребенке. Вы дали точное определение той форме его поведения (или двум?), которую вы хотите изменить? Занимаетесь ли вы уже предварительным измерением параметров его поведения? Определили ли паттерн О—П—Р? Если да, то у вас уже, наверное, есть некоторые соображения о том, как начать проведение программы регулирования поведения. Так что приступайте к главе 16 и удачи вам!

Глава 16

Разработка и реализация программы регулирования поведения

В данной главе рассказывается о том, как проводить в жизнь программу регулирования поведения. Сначала мы рассмотрим более подробно одну часть паттерна О—П—Р (см. главу 15) — реакцию, — чтобы определить, каким образом она может подкреплять нежелательное поведение вашего ребенка. Затем мы поговорим о том, как можно изменить свою реакцию. Далее подобным же образом будет исследована обстановка, в которой проявляется нежелательное поведение.

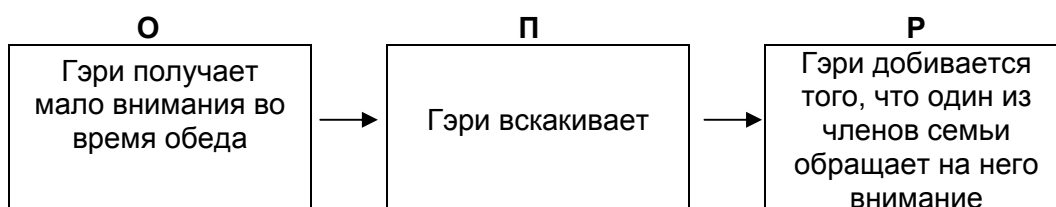
Анализ реакции на поведение ребенка

На всем протяжении книги мы говорим о реакции, поощрении и его влиянии на поведение ребенка. Понятно, что ребенок уже научился различать две главные вещи, относящиеся к результату: он научился делать то, что, по всей вероятности, приведет к вознаграждению, и не делать того, что так или иначе приведет к неприятным последствиям.

Иными словами, ребенок действует в согласии с уже известным нам правилом и с учетом возможных неприятных последствий, если ситуация изменится на противоположную:

- скорее всего, ребенок повторит поступки, которые поощряются;
- менее вероятно, что ребенок повторит поступки, которые не поощряются.

Помните Гэри из главы 15? Для него внимание близких - внимание к его особе - было приятным. Согласно первому правилу, можно быть уверенными, что нежелательное поведение Гэри за столом будет продолжаться, так как все члены семьи сразу же обращали на него внимание, когда он вскакивал из-за стола.



Тщательно проанализируйте, что обычно происходит сразу после нежелательной выходки ребенка. Может быть, вы или кто-то из членов вашей семьи реагируете на его поведение таким образом, что это поощряет его и побуждает продолжать в том же духе и дальше? Наш опыт позволяет выделить три основных типа реакций, способных поощрять нежелательное поведение. Надеемся, что ознакомив вас с конкретными примерами, мы сможем облегчить вам задачу по выявлению таких ваших реакций, которые создают у ребенка мотивацию к нежелательному поведению.

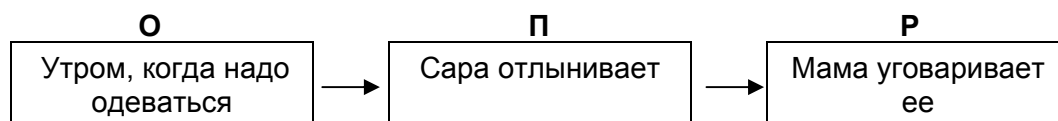
Внимание

Все дети жаждут внимания. Ребенок, который усердно учится в школе, помогает маме мыть посуду, делится своими игрушками, делает все это, во всяком случае отчасти, потому, что таким образом добивается от окружающих внимания и одобрения. Неудивительно, что объятия, улыбки, интерес и похвала являются вознаграждением и, следовательно, сильным побудительным мотивом вести себя «хорошо». Удивительно здесь то, что реакция, которая чаще всего является причиной нежелательного поведения, — это тоже внимание.

Внимание, которое следует за нежелательным поведением, — это не объятия, не улыбки и не одобрительное похлопывание по спине. Почти всегда это неприятные слова или нахмуренные брови и резко брошенное: «Прекрати!» Но с точки зрения ребенка, такая реакция — это проявление внимания к его поведению. Каждый раз вы как бы говорите своему ребенку: «Я сейчас

обратил на тебя внимание из-за того, что ты сделал».

Помните, как ведет себя Сара? Хотя она знает, как самой одеться, она отлынивает и отказывается одеваться, создавая таким образом по утрам трудности для семьи.



При рассмотрении О—П—Р в данной ситуации становится ясно, что Сара научилась пользоваться эффективной стратегией, позволяющей ей привлекать к себе внимание мамы. Как вы догадываетесь, вероятнее всего, Сара будет отлынивать до тех пор, пока мама будет уговаривать ее.

Действия

Когда малыш плачет, мы машинально предполагаем, что он хочет есть или испытывает другие неудобства. Поэтому мы кормим его, меняем пеленки, поем ему песенку или придумываем игру, способную привлечь его внимание. Как правило, после этого малыш перестает плакать.

По мере того как малыш подрастает, он учится выражать свои желания, не прибегая к плачу, или удовлетворяет их сам.

Когда нужно, он уже может подождать, пока его потребности не будут удовлетворены. Но у некоторых детей умение выразить свои желания, сделать что-то самому или подождать развивается медленно, и зачастую оно бывает ограниченным. Такие дети выражают свои потребности и желания, главным образом, своим поведением. Ребенок может заплакать, завопить ударить вас, когда хочет чего-то. Порой родители, сами того не сознавая, поощряют нежелательное поведение, вознаграждая ребенка своими действиями.

К примеру, мама, которая обнаружила, что три печенья помогают унять гнев дочери, не понимает, чему она при этом учит свою дочь, а дочь начинает понимать: чтобы получить печенье, нужно всего лишь завопить и топнуть ножкой.

Такие действия, как кормление, игры, поездка на автомобиле или прогулка пешком, также являются эффективной реакцией для поддержания нежелательного поведения.

В двух нижеприведенных примерах описываются типичные ситуации, когда реакция взрослых ненамеренно поощряет нежелательное поведение.

1. **«Разреши ему посмотреть телевизор! Я не могу больше вынести его вопли по этому поводу!»** Конечно, после того как вы сказали ребенку «нет», очень трудно выдержать свою линию, если он в ответ на это начинает вопить, пинаться, бегать по дому или просто сидит с несчастным лицом. Удивительно, что когда вы уступаете и позволяете ему получить или сделать то, что он хотел, вам кажется, что это срабатывает — он становится спокойным и счастливым! Поэтому многие родители оказываются в ловушке — ведь проще уступить и таким образом поощрить нежелательное поведение ребенка. Непосредственным результатом является то, что вы, как вам кажется, справились с нежелательным поведением вашего ребенка и этим, конечно, вознаградили *себя*. Однако вам следует помнить, чему ребенок учится при такой стратегии: в следующий раз, когда ему захочется чего-то добиться от вас, он уже будет знать, что нежелательное поведение срабатывает.
2. **«Если ты перестанешь хныкать, я дам тебе кусочек торта».** Часто родители пытаются «договориться» со своим ребенком *во время* нежелательного поведения. Подумайте еще раз о том, чему научится ребенок в такой ситуации. Чтобы получить вознаграждение, нужно начать вести себя именно таким образом. И каждый раз, когда ребенок получает кусочек торта, он все лучше усваивает, как правильно он поступил, что захныкал.

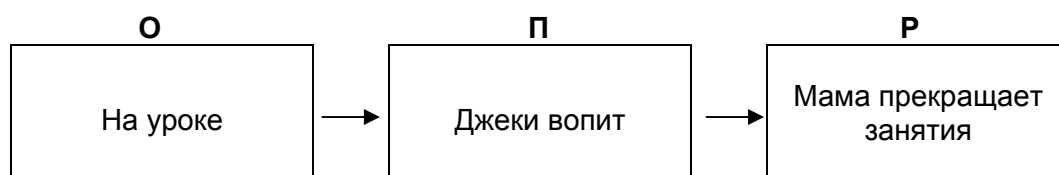
Убежать или избежать?

Порой мы оказываемся в такой неприятной ситуации, что думаем только об одном: «Как мне из этого выбраться?» Это может быть переполненный автобус, скучная беседа или визит дядюшки Джо с кучей детей и собак. Что бы это ни было, самое большое вознаграждение в подобной ситуации — это возможность из нее выбраться.

Теперь представьте себе ребенка, которого чему-то учат, а у него не очень получается. Нередко в школе можно встретить ребенка, который намеренно плохо ведет себя, потому что знает, что учитель выгонит его за такое поведение из класса. Поступая таким образом, учитель, сам того не сознавая, поощряет нежелательное поведение. Ребенок даже не станет дожидаться начала урока, а постарается набедокурить пораньше, чтобы тем самым избежать провала на уроке.

Часто подобное нежелательное поведение поощряется дома, когда родители пытаются откупиться от ребенка и избежать неприятной ситуации. Очень часто такое решение проблемы плохого поведения бывает характерным для определенных ситуаций. Например, на занятиях, когда ребенка обучают новым умениям и просят выполнить какие-нибудь действия, которые он просто не любит. Это могут быть действия, связанные, например, с купанием или укладыванием в постель. Многие дети вскоре обнаруживают, что «своевременный» плач или хорошо разыгранный гнев помогают им «соскочить с крючка» или отсрочить неприятное мероприятие.

Помните Джеки в главе 15?



Ясно, что отмена занятий — это поощрение поведения Джеки. Чему же мама на самом деле учит свою дочь, когда поступает таким образом?

Задумайтесь над нежелательным поведением вашего ребенка. Что обычно следует за таким поведением? Ругаете ли вы его, уговариваете ли, а может, ублажаете его, чтобы он успокоился? Торгуетесь ли вы с ним, обещая ему что-то приятное, если он перестанет вести себя плохо? Сдаются ли вы, если видите, что он ведет себя плохо, как бы говоря вам: «Я не хочу этого»?

Заполните нижеследующие графы, записав свою реакцию на плохое поведение ребенка:

Плохое поведение	Поощряющая реакция

Как лучше прореагировать на плохое поведение ребенка

Если поведение ребенка рассмотреть в свете последствий, которые они для него имеют, то понять, какую стратегию следует избрать, чтобы решить данную проблему, будет легче. Конечно, нетрудно сказать: «Чтобы изменить плохое поведение в лучшую сторону, нужно изменить последствия, к которым оно приводит». Но как это сделать? Давайте рассмотрим несколько способов проведения в жизнь такой стратегии управления поведением.

Не замечать

Не замечать ребенка, когда он плохо себя ведет, — самый верный способ дать ему понять, что за таким поведением не последует никакого вознаграждения. Многие родители убедились, что это самая действенная стратегия. Трудность в том, правда, что советовать со стороны легко, а следовать этой стратегии самому очень трудно.

Ребенок постоянно нуждается в вашем внимании. Если вы не замечаете его, когда он плохо себя ведет, то тем самым вы учите его, что ведя себя таким образом, он никогда не получит того, что хочет. Иными словами, если ребенок хочет, чтобы его поведение привело к приятным последствиям, он должен вести себя лучше.

Вспомним случай с Гэри. Когда родители поняли, что своим вниманием они поощряют его побег из-за стола, они приняли решение не замечать этого.

Теперь рассмотрим еще один пример.

Не замечать вспышек гнева

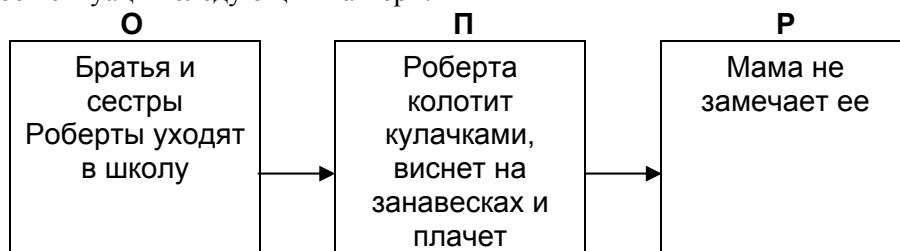
Почти всякий раз, когда утром братья и сестры уходили в школу, Роберта очень расстраивалась: она колотила по мебели кулачками, дергала занавески и плакала. Чтобы успокоить ее, мама пела ей песенки или играла с ней. Иногда это помогало, и Роберта в конце концов успокаивалась, но на следующее утро все повторялось.

Нетрудно понять, почему гнев Роберты не утихал:

В данном случае простое изменение реакции на поведенческий акт позволит нарушить установившуюся нежелательную модель поведения Роберты.



Вместо того, чтобы поощрять ее поведение приятными для нее последствиями, мама должна была бы поступить мудрее и приложить к своей ситуации следующий паттерн:



Конечно, важно понимать, что игнорировать можно только такое поведение, которое не причинит ребенку физического вреда. К примеру, мама Роберты знала, что Роберта не поранит себя (занавески были достаточно прочные!), поэтому она могла спокойно не замечать вспышек гнева Роберты. Но если бы Роберта выбегала на улицу, тогда ясно, что маме пришлось бы избрать иную стратегию, чтобы повлиять на ее поведение. Вскоре мы поговорим и об альтернативных стратегиях.

Но сначала вкратце рассмотрим два вопроса, которые часто возникают в связи с проблемой игнорирования плохого поведения.

Есть ли такой способ не замечать плохое поведение, который можно было бы назвать лучшим? Единственного лучшего способа нет. Вам, как и большинству родителей, придется изобрести свои самые действенные способы с учетом конкретных ситуаций. Но если вы знаете, почему вы не замечаете плохое поведение вашего ребенка, то вы должны делать это правильно: *вы не замечаете плохое поведение, чтобы не поощрять его своим вниманием*. Вы не будете смотреть на ребенка, кричать на него, спорить с ним и никоим образом не позволите ему увидеть, что заметили, как он себя ведет. Ваше послание ребенку должно быть ясным: «Твое плохое поведение больше не приведет к успеху!»

Конечно, мы понимаем, что когда плохое поведение выходит за определенные рамки, к примеру, если ваш ребенок вопит или колотит ногами по полу, то кажется почти невозможным не замечать этого. В таких случаях лучший способ проигнорировать это — выйти из ситуации, то есть уйти в другую комнату, включить радио, взять в руки журнал или как-то еще отвлечься от того, что вы видите и слышите. Вы же не хотите подвергнуться риску волей-неволей обратить внимание на такое поведение?

Ваш малыш может попытаться привлечь к себе внимание, прерывая ваш разговор с кем-то,

забираясь к вам на колени, дергая за одежду. Если он так ведет себя часто и вы считаете, что с этим что-то надо делать, то попробуйте не замечать приставаний ребенка. В таких ситуациях трудно просто уйти, да у вас и нет достаточных оснований для этого. Попробуйте не смотреть на ребенка, продолжайте делать то, чем вы заняты в эту минуту. Если нужно, мягко отведите от себя его руки.

Что будет делать мой ребенок, если я не буду обращать на него внимание ? Ваш ребенок знает, что до сих пор его плохое поведение позволяло ему получать то, что он хотел. Таким образом он научился привлекать к себе ваше внимание всегда, когда хотел. Как он будет вести себя теперь, когда старые приемы неожиданно перестанут действовать на вас?

В большинстве случаев можно предвидеть, какова будет реакция ребенка, когда вы не обращаете на него внимание. Он будет пытаться достичь желаемого еще сильнее. Представьте себе ребенка, который впервые оказался в такой ситуации. Он подумает: «Я не получил того, что хотел. Может быть, я кричал не достаточно громко? До сих пор мама старалась успокоить меня, когда я начинал вопить. Не поплакать ли мне и не подрыгать ли ногами побольше — сделать что-то, что привлечет ее внимание?»

Так он и поступит. Скорее всего, ваш ребенок начнет вести себя *еще хуже*, пока не поймет, что это не дает желаемого результата. Чтобы ребенок смог извлечь для себя урок из вашей новой стратегии, он должен столкнуться с ней на практике. Поэтому с самого начала необходимо проявить твердость. Вам придется продолжать игнорировать плохое поведение ребенка, даже тогда, когда он начнет вести себя еще хуже. Потерпите - это не продлится очень долго.

Перестаньте поощрять

С той минуты, как вы отстранили *себя* и отвели *свое внимание* от плохого поведения ребенка, вы сможете также начать лишать его любимых занятий. Обе вышеуказанные стратегии являются гарантией того, что вслед за плохим поведением ребенка не последует ничего приятного для него.

В некоторых случаях делать это просто необходимо. Вот типичные ситуации:

- Забрать у Келли на одну минуту тарелку, если она балуется с едой.
- Выключить телевизор, пока Пит не перестанет хныкать и не успокоится.
- Забрать мяч у Фрэда на две минуты, если он бросает его в кошку.

Когда вы лишаете ребенка вознаграждения, вы всегда должны обеспечить для него легкий способ снова получить его. Именно поэтому в большинстве случаев вознаграждение нужно убирать на короткое время, а затем возвращать его, как в нижеследующем примере:

Наказание: Вне игры

Шейла рисует цветными мелками прямо на столе, а не на бумаге. Мама отбирает у нее мелки на одну минуту. Затем она снова дает их Шейле и напоминает ей, что рисовать надо на бумаге.

Если цветные мелки для Шейлы как награда, то мамина стратегия отобьет у нее желание и дальше рисовать на столе. Возможно, эту меру придется применить еще несколько раз, а затем напоминать о ней. Но Шейла вскоре поймет, что мелок останется у нее только в том случае, если она будет рисовать на бумаге.

Но что произойдет, если Шейла начнет плакать или рвать бумагу после того, как у нее отобрали карандаш? В этом случае мама Шейлы должна набраться терпения и не замечать взрыва негодования дочери. Она должна вернуть Шейле карандаш только тогда, когда та успокоится (раньше мы уже обсуждали это).

«Тайм-аут»

Если ребенок ведет себя настолько плохо, что уже трудно или бессмысленно игнорировать его поведение, и в то же время нет ничего похожего на вознаграждение, чего можно было бы его лишить, полезно применить стратегию «тайм-аута». Это означает, что ребенка на время (не более

5—10 минут) помещают в ситуацию, в которой совершенно исключается возможность получения какого бы то ни было удовольствия. Можно, например:

- посадить ребенка на стул в углу;
- посадить ребенка на пол в стороне от других членов семьи;
- посадить ребенка в прихожей одного;
- оставить ребенка в комнате одного.

Никак особенно не подчеркивая свои действия, ребенка просто следует переместить из того места, где он ведет себя плохо, в обстановку, где для него нет ничего приятного или интересного. Период времени всегда должен быть коротким и должен быть определен заранее.

«Тайм-аут» — это не спонтанная реакция в состоянии гнева или под влиянием момента. Напротив, это заблаговременно спланированная стратегия, предназначенная только для строго определенного поведения. Такая стратегия не должна быть неожиданной для ребенка. Родители обычно отсылают ребенка в его комнату или сажают в угол, когда он ведет себя плохо. Многие прибегают к этой стратегии, когда сердятся или когда не знают, что еще можно сделать. Они просто хотят, чтобы проблема, в буквальном смысле слова, исчезла. И она исчезает. Но такое решение — не является стратегией «тайм-аута», и маловероятно, что плохое поведение, устраненное подобным образом, вскоре не повторится снова.

Сделайте пятиминутный перерыв

О'Конноры начали работать над поведением Джима. Согласно их программе, Джима на пять минут будут оставлять одного в его комнате всякий раз, когда он плюет в кого-то. Ему не нравится, когда его отсылают в комнату.

Однажды Джим и две его старшие сестры играли в мяч. Джим не смог поймать мяч и плюнул в одну из сестер. Та немедленно отвела его в его комнату, обращая на него при этом минимум внимания. Когда прошло пять минут, она вернулась, чтобы забрать Джима, но как только она открыла дверь, Джим снова плюнул в нее. Если бы сестра разрешила ему выйти из комнаты и присоединиться к ним, то тем самым она вознаградила бы (прекращением наказания) последний поступок Джима (плевок в сестру). Этого-то сестра как раз и не хотела.

Она сказала Джиму: «Не плюйся. Ты останешься здесь еще на пять минут!» Она постаралась уделить ему как можно меньше внимания, но в то же время сделала так, чтобы братик понял, почему ему придется остаться в комнате еще на пять минут. Когда сестра пришла за ним через пять минут и Джим не плюнул в нее, она взяла его с собой, чтобы он смог продолжить игру в мяч с сестрами. Вскоре после этого миссис О'Коннор постаралась особенной наградой отметить его хорошее поведение во время игры с сестрами.

Ниже мы приводим ряд советов, которые помогут вам применять стратегию «тайм-аута» дома. Внимательно ознакомьтесь с этими советами и обсудите их с членами семьи, которые принимают участие в воспитании ребенка. Если по прошествии не более чем двух недель вы обнаружите, что поведение вашего ребенка почти не изменилось в лучшую сторону, еще раз внимательно проанализируйте свои действия. Все ли члены семьи одинаково реагируют на поведение ребенка, как вы условились? Не нашел ли ребенок возможность получать удовольствие во время «перерыва»? Достаточное ли внимание он получает, когда ведет себя хорошо?

Как проводить стратегию «тайм-аута»

1. Заранее определите для себя, за какое поведение вы будете наказывать вашего ребенка. Такая памятка не будет вам требоваться часто, главным образом в тех случаях, когда ситуация подсказывает вам, что он может повести себя плохо. Ваше объяснение, почему вы его наказываете, должно быть кратким и ясным. Нужно, чтобы ребенок понял из него следующее:

- а. точную картину своего плохого поведения (в понятных для него словах);
 - б. место, отведенное для наказания (определенный стул, конкретное помещение);
 - в. сколько времени будет длиться наказание. Обычно это время определяется из расчета 1 минута на каждый год жизни ребенка. Если у вашего ребенка задержка умственного развития и ему требуется существенная помощь, то, возможно, время наказания нужно будет уменьшить, но ни в коем случае не увеличить.
2. Если вы уверены, что ваш ребенок знает, что именно запрещено делать, нет нужды произносить много слов, когда он это сделает. Постарайтесь быть краткими. Сейчас не время для объяснений или пререканий. Нужно решительно сделать то, о чем вы его предупреждали: «Если ты плюнешь в кого-то, ты пойдешь в свою комнату». Разъяснения в такой момент послужат ребенку вознаграждением. Поэтому постарайтесь не замечать его плач: «Прости меня, я больше не буду». Это предсказуемая реакция на предстоящее наказание. Понятно, что ни один ребенок не хочет, чтобы его наказывали.
 3. «Отправляйся в свою комнату!» Эти слова редко заставят ребенка послушно отправиться туда; здесь может потребоваться ваше участие. Твердо, но без злобы, возьмите ребенка за руку и молча отведите его на место, где он проведет определенное время в качестве наказания. Не обращайтесь к нему, если он будет злиться, когда вы ведете его. Смотрите прямо вперед. Помните о том, что ваш ребенок впервые столкнулся с этой новой для него стратегией и для него сейчас самое необычное и самое неприятное — это то, что вы неуклонно следуете ей. Но именно в этом — гарантия ее эффективности.
 4. На первых порах маловероятно, что ваш ребенок послушно просидит на месте 2—5 минут. Он может визжать, пинаться, искать что-нибудь, чем можно бросить в вас (конечно, это произойдет, если вы оставите какие-то предметы на месте, отведенном для наказания, в пределах досягаемости ребенка. Это будет означать, что вы просто спровоцировали такое поведение). Все то время, пока он сидит в отведенном для наказания месте, он может делать, что угодно, но он должен понять, что вы не прореагируете на его выходки даже взглядом. Прореагировать нужно, только если он встанет. Мягко усадите его и держите на стуле, пока не закончится время, установленное для наказания.
 5. Держите под рукой кухонный таймер и включайте его, когда нужно начать отсчет времени наказания. Ваш ребенок скоро поймет, что его поведение никак не действует на таймер, а вы всегда будете точно знать, когда истекло время наказания.
 6. Когда время наказания истечет, просто скажите ребенку: «Теперь можешь вернуться». Подумайте, чем можно будет вознаградить его, когда он вернется в прежнюю обстановку. Он может надуться и даже отказаться уйти с места, отведенного для наказания. Ничего страшного. Не боритесь с ним. Это не продлится долго. А когда ребенок вернется, сделайте так, чтобы он видел, что в его поведении всегда будет вызывать ваше одобрение и привлекать ваше внимание.

Шлепки

«Вы совсем не упоминаете физическое наказание как один из способов управления поведением ребенка. Я всегда обнаруживал, что своевременное наказание в виде шлепков оказывается достаточно эффективным. Может, я ошибаюсь?»

Нет, вы не ошибаетесь. Многие родители находят, что если своевременно отшлепать ребенка, то можно быстро положить конец раздражающему нас или опасному для самого ребенка поведению. Мы не касаемся физического наказания, поскольку хотим, чтобы вы научились *систематизированному* подходу к управлению поведением ребенка. *Систематизированный* означает запланированный, а не импульсивный. В данном случае мы имеем в виду прежде всего постоянство, а не «случайность». Это предполагает решения, принимаемые на длительный период, а не на время. Конечно, родителям может *показаться*, что если время от времени шлепать ребенка по рукам, то это приводит к желаемому результату. Но если вы стремитесь выработать постоянный подход, а не реагировать бездумно на плохое поведение ребенка, мы бы предпочли, чтобы вы всегда следовали одной из методик, описанных в данной книге. На это есть несколько причин.

Во-первых, когда вы бьете или шлепаете ребенка, вы ясно демонстрируете ему такой стиль поведения, которому он, с большой вероятностью, захочет подражать. И хотя трудно сказать, когда и где ребенок получает первые уроки такого рода агрессивного поведения, вполне

возможно, что подобная ваша реакция будет способствовать тому, что в дальнейшем он сам будет вести себя так же.

Во-вторых, родители, которые часто и бездумно прибегают к физическому наказанию, могут начать казаться ребенку опасными или страшными. Эффективное обучение ребенка или просто приятное общение с ним в течение дня, конечно, вряд ли возможно, если он ждет, что его в любую минуту могут отшлепать.

И, наконец, как мы уже говорили, то, что вы считаете обычным физическим наказанием, ваш ребенок может воспринимать как своего рода проявление внимания. В таком случае физическое наказание, которому вы его подвергли, приведет скорее к закреплению плохого поведения, а не наоборот.

В отличие от других стратегий, которые мы рассмотрели выше, физическое наказание учит ребенка только плохому. Больше того, всегда существует опасность, что вы перейдете разумные рамки и нанесете ему увечье. **Поэтому ради вас и вашего ребенка не прибегайте к физическому наказанию и подумайте об альтернативной стратегии.**

Изменение своего представления о поведении ребенка

«Вам-то легко говорить. Не замечай. Не шлепай. Хотел бы я, чтобы вы оказались на моем месте. Порой я так злюсь на своего ребенка».

Можно понять, что вас иногда посещают подобные мысли. Многие могли бы присоединиться к вам. Самое трудное в управлении поведением ребенка — это научиться справляться со своим гневом.

Все это давно известно. Ваш ребенок что-то делает — швыряет пищу, плачет, когда его укладывают спать, раздражается гневом, лжет, — и вы чувствуете сильное раздражение и злость. Вы реагируете, возможно, не так спокойно и обдуманно, как следовало бы. Ранее мы уже рассмотрели эту проблему. Возможно, потом вы будете переживать, что не сдержались и рассердились на ребенка.

То, что мы вам сейчас скажем, может быть, удивит вас, но выслушайте нас до конца. Когда вы реагируете, то отчасти вы реагируете на то, что делает ваш ребенок, а отчасти на то, что вы говорите себе о его поведении. Часто то, что вы говорите себе, — ваш «диалог с собой» — выходит за рамки разумного и приводит к тому, что вы срываетесь и злитесь. Есть ли в этом смысл? Предположим, что ваш ребенок плачет, когда вы укладываете его спать. Вы сердитесь. Но если бы ему было только полгода, то вы не сердились бы. Почему? Ведь он плакал бы точно так же. Вы не сердились бы потому, что тогда в своем внутреннем диалоге вы произнесли бы совсем другие слова. Вы, наверное, сказали бы себе: «Он совсем маленький. Он еще не понимает. Днем он веселый. Когда подрастет, он не будет плакать».

Но в своем внутреннем диалоге о более старшем ребенке вы, наверное, скажете: «Почему он не ведет себя, как другие дети в его возрасте? Он не дает мне ни минуты спокойно посидеть. С ним так много хлопот. Так и жди, что он что-нибудь да натворит». Про себя вы можете начать ругать ребенка за то, что он плачет. Такие мысли приведут к тому, что вы начнете злиться. От размышлений о плаче вы можете перейти к обобщающим пессимистическим умозаключениям относительно других выходов вашего ребенка и вообще о том, что же ждет его в будущем. В конце концов, вы впадете в отчаяние.

То, что вы говорите себе о поведении своего ребенка, может вызвать множество противоречивых чувств, но если изменить содержание внутреннего диалога, то многих из этих чувств можно было бы избежать или смягчить их остроту. Беда в том, что большинство людей не осознают до конца суть своих внутренних диалогов. «Он плачет, я злюсь. Я все время думаю об этом». Это так, но внутренний диалог обычно длится недолго. Найдите несколько минут и подумайте об этом, особенно когда ваш ребенок снова будет вести себя плохо. Вполне возможно, что вам удастся распознать, что вы чувствуете и думаете, то есть содержание вашего внутреннего диалога.

Одна мама очень сердилась, когда ее четырехлетний сын не делал того, что ему было велено. Она знала, что сердится больше, чем следовало бы, но не могла понять, почему так происходит. После того как она проанализировала свой внутренний диалог, она поняла, что плохое поведение сына вызывало в ней примерно такие мысли: «Он ведет себя совсем как его отец». Дело в том, что отец мальчика неоднократно совершал антиобщественные поступки.

Несколько лет назад он покинул семью, а затем оказался в тюрьме. Распознав содержание своего внутреннего диалога, эта женщина смогла направить свои мысли о поведении сына в более конструктивное русло и справиться с приступами гнева. («Почти все дети в этом возрасте не делают того, что им велят. Я постараюсь следовать той программе, о которой говорится в этой книге»).

Подобный процесс ведения более конструктивного внутреннего диалога иногда называют изменением представления о поведении ребенка. Вы научитесь справляться с плохим поведением ребенка, когда научитесь думать по-другому, когда измените содержание своих мыслей о его поведении. Учитесь переходить от отрицательных чувств и мыслей к нейтральным или даже положительным. Вместо того чтобы думать: «Он ста-ет преступником», вы лучше скажите себе: «Ему нужно научиться контролировать некоторые свои действия». После такого успешного изменения своего представления о поведении ребенка вы успокоитесь, а значит, будете готовы к конструктивным действиям по решению проблемы поведения вашего ребенка.

Одно из преимуществ программы, разработанной для решения той или иной проблемы поведения, состоит в том, что она предполагает альтернативный внутренний диалог с самим собой. И теперь, столкнувшись с проблемой поведения, вы сможете сказать себе: «Это проблема поведения. Мне нужно реагировать на нее так-то и так-то (как вы заранее наметили для себя). Еще я должна зафиксировать это в своей таблице». Когда вы следуете намеченной программе и вместо того, чтобы думать негативно о поведении ребенка, думаете позитивно о программе, то тем самым вы приводите в порядок свои чувства.

Подумайте об этом или мысленно скажите это себе. Полезно также обсудить эту проблему с близкими, с другими родителями, с педагогом ребенка или с консультантом.

Как побуждать ребенка вести себя по-другому

Теперь вы понимаете, что так называемое «плохое поведение», с точки зрения вашего ребенка, является стратегией, которая приводит к выигрышу. Для него в таком поведении нет ничего «плохого» или «мучающего». Он знает, что эта стратегия позволяет ему получить то, что он хочет.

И тут вдруг вы убираете этот желаемый результат. Вы вдруг перестали замечать поведение, за которое до сих пор ругали. Если раньше вы гонялись за ним, то теперь наказываете его, отрывая от занятий и усаживая в угол. Вы начали следовать стратегии действительного решения проблемы поведения. Но ведь ваш ребенок не знает об этом. Он только видит, что поведение, которое до этого успешно действовало на вас, теперь приводит к совершенно иному результату — без какого-либо вознаграждения. В итоге ему придется искать иные способы привлечения вашего внимания.

С этой минуты вы сможете стать ему самым полезным проводником. Не упустите шанс научить ребенка хорошему поведению, такому, которое, помимо прочего, позволит ему получить то, что он хочет.

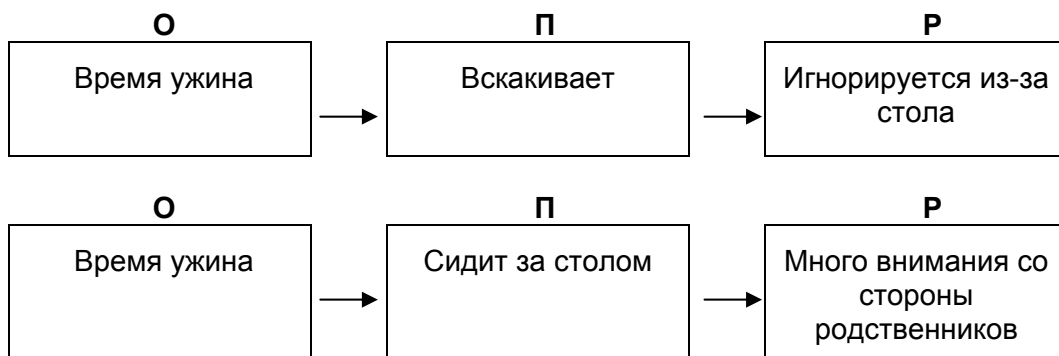
Нужно сделать так, чтобы ребенок из ваших слов и действий понял, что есть широкий набор альтернативных моделей поведения, реакция на которые станет для него приятной наградой.

Давайте вернемся к семье Гэри (см. главу 15). Мы видим, что изменение реакции на его плохое поведение (члены семьи теперь игнорируют побег Гэри из-за стола) было только *частью* их подхода к решению проблемы нежелательного поведения Гэри. Члены семьи также условились уделять ему больше своего внимания, когда он сидит за столом, — чаще обращаться к нему, чаще говорить вслух, как хорошо он себя ведет, и вообще больше вовлекать его в процесс общения за обеденным столом. Они внимательно следили за тем, чтобы Гэри получал вознаграждение за то, что сидит за столом.

Если вы действительно хотите изменить к лучшему плохое поведение вашего ребенка, вы должны показать ему, какое поведение вознаграждается. Мы понимаем, что и тут легко сказать, да трудно сделать. Но не забывайте, что людям свойственно привыкать к хорошему и они перестают замечать его. Как и в случае с Гэри, если вы привыкните к его хорошему поведению и станете обращать на него меньше внимания, то он постарается сделать так, чтобы заставить вас обратить на него внимание.

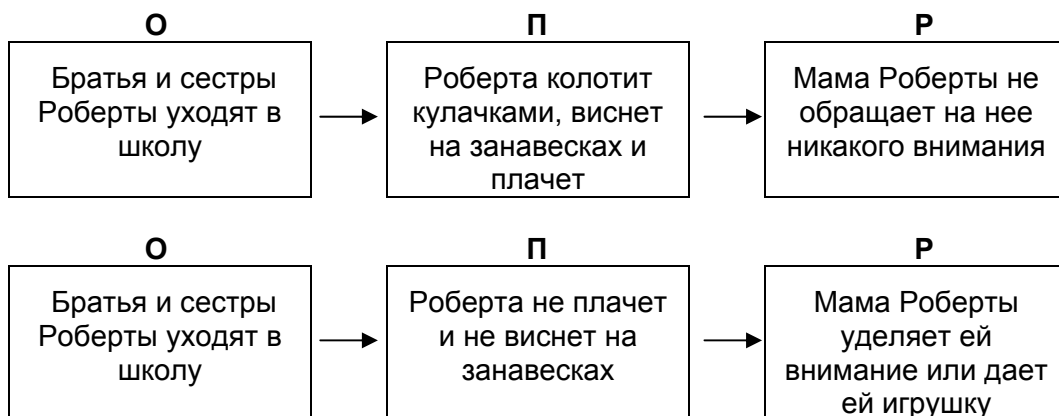
Вы облегчите себе поиск модели поведения, которая может быть вознаграждена, если представите себе такую модель, которая несовместима с моделью нежелательного поведения. Например, Гэри не может бегать по комнате и одновременно сидеть за столом. Поэтому, если та форма поведения, которую можно назвать «сидение за столом» усилится, то «бегание по кухне» неизбежно ослабеет.

Если мы хотим успешно решить проблему поведения Гэри, оба вышеуказанных паттерна О — П — Р должны существовать нераздельно.



Таким образом, обе вышеуказанные стратегии являются как бы половинками одной большей стратегии. Вспомним Роберту. Когда ее братья и сестры уходят в школу, она колотит кулачками, виснет на занавесках и плачет. Хотя Роберта поначалу действительно расстраивалась, мы видели, что ее мама способствовала такому поведению своим вниманием и игрушками. В итоге оно стало привычным шаблоном.

Как вы помните, мы предложили маме перестать замечать Роберту, когда та сердится. Но теперь вы знаете, что эта стратегия должна сопровождаться поощрением поведения, несовместимого с гневом. Мама должна быть наготове, чтобы проявить внимание и дать Роберте игрушку, как только та перестанет плакать и висеть на занавесках, и только тогда начать играть или беседовать с ней. Таким образом, эффективный план решения проблем поведения всегда можно отобразить двумя схемами О — П — Р.



Каждая программа состоит из двух частей: 1) по отношению к плохому поведению принимаются неприятные для ребенка меры; 2) альтернативное поведение (желательно, чтобы оно было несовместимо с плохим) поощряется.

Если вы хотите справиться с проблемой плохого поведения, то подумайте и решите для себя, какое поведение вы выберете в качестве альтернативы плохому. Дайте определение этому альтернативному поведению и запишите свою формулировку:

Договоры

Мы все время говорим об использовании вознаграждений для поощрения желательного поведения ребенка. В сущности, речь идет о соглашениях или договоренностях между вами и вашим ребенком. Вы говорите ребенку, что он должен сделать («садись сюда») и как вы «заплатите» ему за это поведение («я дам тебе игрушку»). Заключать договоры можно просто устно, но иногда более сложные соглашения можно записывать на бумаге (мы уже рассмотрели этот вопрос в главе 13).

Простые договоренности могут использоваться как для противодействия плохому поведению, так и для поощрения альтернативного поведения. Например, мама Дженнифер могла бы противопоставить ее плачу такую простую договоренность:

«Я буду сегодня считать, сколько раз ты заплачешь. Если ты будешь плакать не больше трех раз, то когда папа придет домой, он поиграет с тобой в мяч».

Мама предлагает заключить такой договор, потому что знает, что игра с папой — это вознаграждение для Дженнифер. Мама могла бы сделать этот договор более наглядным, прикрепив на дверцу холодильника таблицу и делая в ней отметки всякий раз, когда Дженнифер плачет. По мере того, как Дженнифер станет успешнее выполнять условия контракта, мама сможет уменьшить число разрешенных плачей до двух, потом до одного и, может быть, даже до нуля. Но она может принять и другое решение — скажем, будет уходить из комнаты, когда дочка начинает плакать, но этот плач еще входит в число «разрешенных». Возможно, маме следует каким-то образом разнообразить вознаграждения, чтобы Дженнифер не наскучило играть в одну и ту же игру.

Мама могла бы побудить Сару быстрее одеваться, если бы догадалась поощрить альтернативу — быстрое одевание — таким простым договором: «Сара, я включаю таймер. Звонок прозвенит через час. Если ты оденешься до того, как прозвенит звонок, мы с тобой сегодня вечером вместе проведем «наше особое время».

В условия этого простого договора входят: 1) желаемое поведение; 2) вознаграждение. В последующие дни таймер можно устанавливать на все более короткие отрезки времени, пока Сара не начнет одеваться достаточно быстро. И сама Сара может принять участие в определении того, что будет наградой. «Особое время» — это 20 минут, в течение которых мама играет с Сарой, причем Сара выбирает, в какую игру они будут играть.

Родители Хозе договорились с ним, что будут поощрять поведение, альтернативное дракам, и предложили ему заключить такой договор: «Хозе, если ты будешь хорошо играть с сестрой до обеда и не будешь драться, то получишь на десерт мороженое».

Как видите, по условиям этих договоров ребенка вознаграждают: 1) за уменьшение числа случаев проявления плохого поведения, или 2) за то, что он ведет себя хорошо, или 3) за то и другое вместе. Постарайтесь заключать с ребенком простые договоры, вознаграждая его за то, что он начинает реже вести себя нежелательным образом, или за альтернативное, хорошее поведение. Однако не забывайте, что если ваш ребенок соблюдает условия договора, то и вы должны соблюдать их.

Измените обстановку

Итак, мы теперь знаем, как изменять свою реакцию на плохое поведение. То есть, по сути, мы рассмотрели только часть П-Р в паттерне О — П — Р. Но плохое поведение можно также изменить, если обратить пристальное внимание на то, что предшествует ему, то есть на часть О — П.

Обстановкой мы называем ситуацию, *непосредственно предшествующую проявлению нежелательного поведения*. Некоторые ситуации способствуют механизму поведения ребенка. Например, ребенок скорее заплачет, если он устал. Он скорее станет «путаться под ногами», если его не замечают; он завизжит, если не может справиться с заданием; захочет подраться с сестрой за игрушку, если в комнате она одна. Существует множество ситуаций, которые буквально подталкивают ребенка к плохому поведению.

В данном разделе мы рассмотрим ряд способов такой организации среды, окружающей ребенка, которая способствовала бы хорошему поведению.

Обучайте ребенка новым навыкам. В дополнение к поощрению конкретного альтернативного поведения, несовместимого с плохим, вы одновременно можете и должны учить ребенка разным новым навыкам. В конечном счете, когда его день заполнен освоением навыков, для плохого поведения остается меньше времени. К примеру, родители Гэри, продолжая игнорировать его «вскакивания с места», могут одновременно учить его навыкам поведения за обеденным столом: как пользоваться ножом, как налить воды в стакан, как помочь убрать со стола,

Для примера вознаграждайте других своих детей. Покажите ребенку, каких конкретных действий вы от него ожидаете (и пусть он увидит, что они поощряются!), вознаграждая других

детей, когда те поступают таким образом. Этой стратегии должны следовать все члены семьи. Предположим, вы заранее условились с другими детьми в вашей семье, что они продемонстрируют определенные действия, а вы вознаградите их в наглядной форме. Но это можно делать и не договариваясь заранее.

Например, если Марк отказывается помыть руки, скажите: «Иди сюда, папа, посмотри, как хорошо Джимми вымыл руки». Такая стратегия «вознаграждения другого» полезна, когда нужно не заметить плохое поведение ребенка и поощрить альтернативное поведение. Просто проигнорируйте его плохое поведение и похвалите хорошее поведение другого ребенка!

Оборудуйте сцену так, чтобы плохое поведение реже могло проявиться во время обучения новым навыкам.

Хотя вы стараетесь научить своего ребенка новым навыкам и он способен воспринять то, что вы ему показываете, все же во время занятий будут возникать проблемы поведения. Частое игнорирование плохого поведения или «тайм-ауты» не будут действовать в этих ситуациях, поскольку ребенок не ищет вашего внимания, а напротив, старается избежать неприятного задания. Вы сможете помочь ему вести себя правильно, если разъясните, что вы дали ему сильное задание, и если будете чувствовать, когда задание следует упростить (например, если заметите блуждающий взор, ерзанье на месте, хныканье и т.п.).

В предыдущих главах, посвященных формированию навыков, подчеркивалось, что вы должны создать условия, способствующие эффективному обучению, то есть условия, помогающие ребенку легко справиться с заданием. Мы уже говорили о необходимости учета уровня развития навыков ребенка при выборе задания и о постепенном, поэтапном повышении степени его трудности. Мы также указали на то, как важно выбрать материалы, удобные в обращении, ясно объяснить ребенку задание, убрать отвлекающие предметы и т.п. Все это и есть примеры оборудования сцены.

Оборудуйте сцену так, чтобы в течение дня возникали меньше проблем, связанных с поведением. В течение дня возникает множество моментов, когда едва заметное изменение ситуации помогает предотвратить плохое поведение - нужно лишь дать ребенку интересное задание, убрать предметы, которые легко ломаются, дать еще одну игрушку, чуть-что помочь...

На минутку представьте себе свой обычный день. Конечно вы уже сделали необходимые приготовления, чтобы помочь ребенку провести день спокойнее. Возможно, пораньше накормили его, чтобы он не захотел есть во время занятий. Или, например, укрепили полочку с зубной щеткой пониже, чтобы он смог дотянуться до нее, нарезали для него мясо кусочками еще до того, как все сели за стол. Есть множество способов заблаговременно подготовить обстановку, чтобы уменьшить вероятность проявления нежелательного поведения.

Бывают ситуации, в которых вы можете предвидеть, что ваш ребенок расстроится сам или расстроит вас! Вы точно можете предсказать, чего он испугается — посещения врача, дантиста или даже парикмахера. Вы можете заранее сказать, в каких ситуациях он будет стесняться. Например, когда вы идете к кому-то на день рождения. Вы знаете, когда он будет вести себя требовательно (например, в магазине игрушек), шумно (в церкви), чрезмерно возбужденно (в ресторане).

Для таких ситуаций применяйте систему раннего предупреждения. Прикиньте, как, скорее всего, будет себя чувствовать или вести ваш ребенок, и заблаговременно побеседуйте с ним о том, как ему следует вести себя. Если он боится, и объясните ему каждый шаг того, что будет происходить, и не обманывайте его. Это означает, что если боль неизбежна, то не следует говорить ребенку, что ему не будет больно. Подготовьте слова ободрения («*Все дети ходят к доктору. Все будет хорошо. Мама рядом.*») Заранее придумайте для него какое-нибудь интересное занятие, которым вы могли бы вместе заняться после мероприятия, которого он так боялся.

Если существует вероятность того, что ребенок будет смущаться при общении с другими людьми, заблаговременно побеседуйте с ним о том, кто будет, что будут делать, напомнив ему, как было весело на таких же вечеринках раньше. Придите на вечеринку пораньше и помогите ребенку познакомиться и начать играть с другими детьми.

Если вы предвидите, что ребенок не будет слушаться вас, например, когда нужно будет идти домой из гостей, обязательно заблаговременно побеседуйте с ним о том, что его ждет и какое поведение вы ожидаете от него. «Мы пойдем в продуктовый магазин. Мы купим только то, что есть в этом списке. Ты можешь помочь мне сложить все в корзинку. Пожалуйста, не проси купить

чего-нибудь еще, мы купим только то, что в списке. Ты меня понял?»

Что вы скажете вашему ребенку, будет зависеть от того, что он способен понять и от вашей способности общаться с ним. Но в любом случае, заблаговременно высказанное предостережение поможет предотвратить возможную неприятность.

Предостережение

Удостоверьтесь, что вы не изменили обстановку настолько, что это пагубно отразилось на других аспектах жизни вашей семьи. К примеру, вы готовите только ту еду, которая нравится ребенку, и это удерживает его за столом. Но как быть с другими членами семьи? Прежде чем менять обстановку, обязательно посоветуйтесь и с ними. Если эти изменения повлекут неудобства для других членов семьи, их следует ввести лишь на короткое время, а затем вернуть все в прежнее состояние.

Всегда помните, что вы меняете окружающую среду, чтобы научить ребенка чему-то новому. Для этого совсем не обязательно переворачивать свой мир вверх тормашками.

Продолжайте измерять параметры поведения

Раньше мы уже говорили о том, как в течение недели вести записи, прежде чем начать проводить в жизнь программу регулирования поведения, вести записи. Не менее важно продолжать вести дневник и после того, как началась работа по программе. Эти записи «после» помогут вам определить, влияет ли программа на поведение ребенка.

Измерять параметры поведения «после» нужно с первого дня проведения программы, причем делать нужно то же, что и при измерении «до» (ежедневно в одно и то же время). Отец Бобби (см. пример в главе 15) сделал такие записи «до» начала программы:

Неделя (запишите даты начала и конца)	Дни							Среднее за неделю
	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.	
Неделя 1 3/21 – 3/27	XXXX XXXX 8	XXXX XX 6	XXXX 4	XXX 3	Нет дома	XXXX X 5	XXXX 4	5
Неделя 2 3/28 – 4/3	XXXX 4	XXXX XX 6	XXXX X 5	XXXX XXX 7	XXX 3	XXXX XXXX 8	XXXX XXX 7	6

ДО

Записи, сделанные им после начала проведения программы, выглядели так:

Неделя 3	XXXX XXXX X 9	XXXX XX 8	XXXX XX 6	XXXX 4	XXX 3	XXXX 4	XXXX XX 8	6
Неделя 4	XXXX X 5	XX 2	X 1	XX 2	XXX 3	XXX 3	Нет дома	3
Неделя 5	0	XX 2	XX 2	0	Нет дома	X 1	X 1	1

ПОСЛЕ

В среднем, показатели плохого поведения Бобби (ударил, пнул, толкнул кого-либо) были такими:

ДО начала программы:

1. 1-ая неделя: в среднем 5 за день
2. 2-я неделя: в среднем 6 за день

ПОСЛЕ начала программы:

1. 3-я неделя: в среднем 6 за день
2. 4-я неделя: в среднем 3 за день
3. 5-я неделя: в среднем 1 за день

Средние арифметические значения позволяют сделать результаты сравнительного анализа более наглядными. Как мы видим, к третьей неделе с начала проведения программы нежелательное поведение Бобби проявлялось гораздо реже.

Следует иметь в виду, что после того, как вы начали проводить программу и продолжили ведение дневника, ребенок может в течение какого-то времени вести себя еще хуже, прежде чем его поведение начнет улучшаться. На этой ранней критической стадии необходимо продолжить проведение программы и помнить, что очень скоро вы увидите в поведении вашего ребенка перемены к лучшему. После того как вы составили программу, неуклонно проводите ее в течение нескольких недель. Не спешите отказываться от нее, сначала проверьте ее на практике.

Выводы

Итак, вы готовы начать программу, способствующую улучшению поведения ребенка. В этой программе шесть шагов:

1. Дайте определение нежелательному поведению ребенка.
2. Измерьте параметры поведения *до*.
3. Определите паттерн О—П—Р.
4. Измените свою реакцию.
 - а) Определите, какая реакция лучше.
 - б) Поощряйте альтернативное поведение.
5. Измените обстановку, непосредственно предшествующую плохому поведению.
6. Продолжите измерение параметров поведения *после*.

И последнее. Управлять поведением ребенка — самое трудное из того, чему вам предстоит научиться. Поэтому советуем вам перечитывать эту и предыдущую главы. И обязательно обсудите и согласуйте вашу стратегию с другими членами семьи, а также, если нужно, с педагогом вашего ребенка или другим специалистом. Но после того как вы приняли решение относительно программы, неуклонно проводите ее в жизнь, и... желаем удачи!

История Дэвида: обзор

— Мама... Дэвид снова забрался наверх.

Миссис МакКей и без крика Джуди все поняла, когда услышала, как книги падают на пол. Она уже бежала в гостиную, чтобы увидеть там знакомую картину: Дэвид карабкался вверх по книжным полкам и играючи сбрасывал вниз все, что оказывалось у него на пути. Ему нравилось забираться наверх. И вряд ли он замечал, какими разрушениями сопровождается его путь наверх.

— Немедленно спускайся вниз, — приказала мама и, не дожидаясь ответа Дэвида, подбежала к полкам и стащила его вниз.

— Говорила я тебе, чтобы ты больше не лазил туда?

Но Дэвид только улыбнулся и покинул комнату, думая только о том, когда еще представится случай забраться по полкам наверх.

В этот же вечер, уложив Дэвида спать, мама, папа и Джуди собрались на совет, как справиться с проблемой карабканья по книжным полкам.

— Он проделывает это все чаще, — сказала мама. — Он не слушается, залезает на полки, все сбрасывает с них... Ужасно, когда он вытворяет такое. Я-то больше всех вас нахожусь дома, вам реже приходится видеть это безобразие. Мне кажется, что он делает это специально, чтобы

расстроить меня (и ему это удастся!), но я обнаружила, что мне становится легче, когда я говорю себе, что все это ко мне не относится — он просто очень непоседливый ребенок. Но надо же этому положить конец!

— Ты имеешь в виду его лазание по полкам? — спросил папа.

— Давай на минутку отвлечемся от этого и забудем, что иногда он не слушается тебя. Как часто он лазит по полкам?

— Как-то вечером, когда я с ним оставалась, он забирался на полки шесть раз, я считала, — сказала Джуди. — Он был совершенно счастлив от этого.

— Это правда, — сказала мама, — стоит повернуться к нему спиной, как он уже карабкается по полкам. И так весь день...раз 10, наверно.

— Ну что ж. Чтобы знать точно, почему бы нам не посчитать, сколько раз Дэвид заберется на полки, как это сделала Джуди вчера вечером? Сделать это будет нетрудно, так как Дэвиду все равно. Мы будем вести себя как раньше, когда он забирался на полки, только теперь, прежде чем снять его с полок, будем ставить отметку в этой таблице...

И папа начертил на листе бумаги таблицу «До». В конце первой недели таблица, в которой все добросовестно делали отметки, выглядела так:

ДО	Неделя (запишите даты начала и конца)	Дни						Среднее за неделю	
		Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.		Вс.
	Неделя 1	5	9	6	8	7	4	Нет дома	6 1/2

— Похоже, вы обе были правы, — сказал папа. — Из таблицы видно, что Дэвид за неделю забирался на полки 39 раз, не считая воскресенья, когда мы были в гостях у бабушки. Разделим 39 на 6 дней, получается 6,5 раз в день. Да, он у нас совсем как альпинист.

— И что теперь будем делать? — спросила Джуди. — Будем его наказывать или нет?

— Мне кажется, что Дэвид забирался на полки потому, что ему нравится, когда мы бросаемся снимать его оттуда, — сказала мама. — Я уверена, что такое повышенное внимание доставляет ему удовольствие.

— Похоже, ты права, — сказал папа. — Если мы не будем гоняться за ним и вообще обращать внимание на такое поведение, он скоро перестанет туда забираться.

Маме, папе и сестре потребовалось всего несколько минут, чтобы условиться о новой стратегии игнорирования выходов «маленького альпиниста».

— Хорошо, я уберу с полок большую часть того, что на них стоит, но уверяю вас, что нам будет непросто удержаться и не побежать за ним. Я надеюсь, все же, что это подействует, и скоро мы увидим результаты.

Миссис МакКей угадала. Порой казалось, что не обращать внимание на плохое поведение Дэвида невозможно. Особенно трудно это оказалось для Джуди, которая всегда волновалась, когда Дэвид забирался на полки. Но они делали все так, как договорились, и к концу второй недели отметки в таблице «После» были такие:

ПОСЛЕ	Неделя (запишите даты начала и конца)	Дни						Среднее за неделю	
		Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.		Вс.
	Неделя 1	5	9	6	8	7	4	Нет дома	6 1/2
	Неделя 2	7	7	4	7	3	5	6	5 1/2

— А что теперь? Две недели мы изо всех сил старались не обращать внимания на лазание Дэвида по полкам, и вы только взгляните: он забирается на полки так же часто, как и раньше. Да еще к тому же, он там дольше сидит, потому что мы не заставляем его спускаться, — мама была готова сдаться. — Сказать по правде, я и не верила, что это поможет. Но я рада, что мы вели записи. Теперь вы видите, что так оно и есть.

— Что именно? — спросила Джуди.

— Ну, что... есть что-то такое, что дети вроде Дэвида всегда будут делать. Мы ничего не сможем сделать, чтобы остановить его. Но мы сделали все, что могли.

— Мы просто в чем-то ошибались, вот и все. Нет причин прекращать то, что мы начали. Давайте взглянем на это иначе: мы лишили Дэвида своего внимания, которое считали самым большим вознаграждением для него за его лазание по полкам, а он все равно продолжает туда забираться. Это означает лишь то, что мы в чем-то ошиблись... и что он, должно быть, делает это по какой-то другой причине.

— Мне кажется, он делает это только потому, что ему это нравится, — сказала Джудит. — Я уже говорила, что когда я видела, как он карабкается вверх, то мне казалось, что он получает большое удовольствие.

— Так как же сделать так, чтобы это перестало ему нравится? — спросила мама.

Они еще долго обсуждали проблему плохого поведения Дэвида, и вдруг мама неожиданно нашла ответ на свой вопрос:

— Всякий раз, когда мы застаем его на полках, мы отводим его в его комнату и заставляем там сидеть 5 минут, верно?

— Да, — согласился папа, — а давайте соорудим для него что-нибудь во дворе, чтобы он мог забираться по этому сооружению.

Семья двигалась в верном направлении, но при этом не замечала, что Дэвид был совсем не против того, чтобы побыть в своей комнате. Когда папа первый раз пришел сказать Дэвиду, что «тайм-аут» закончился, он обнаружил, что мальчик весело играл со своими солдатиками.

Он даже не хотел выходить из своей комнаты. Если мы хотим, чтобы лазание по полкам имело для него неприятные последствия, тогда для «тайм-аута» следует поискать другое, менее приятное для Дэвида место.

Членам семьи Дэвида потребовалось время, чтобы разработать эффективную программу по снижению интереса Дэвида к полкам. И, конечно, на это ушло не две недели, как они предполагали сначала, а гораздо больше. Но если бы вы заглянули к ним сегодня, вы бы увидели, что подсвечники миссис МакКей снова стоят на полках, на своем обычном месте. Семье пришлось проявить изобретательность, постоянно внося изменения в свою стратегию, и действовать единой командой. Но все это было не зря. Их усилия были вознаграждены сторицей.

Что касается Дэвида, то в его поведении, наверное, возникали те или иные проблемы. Но у кого из детей их нет? Но если вы сегодня зайдете к Дэвиду в гости, то, скорее всего, вы обнаружите его играющим во двореке на тренажере, представляющем собой игрушечные джунгли. Этот тренажер установил для него папа.

Приложение А

Подготовительные навыки

Содержание

Базовые навыки, относящиеся к умению концентрировать внимание

Смотрит, когда его зовут	153
Приходит, когда его зовут	153
Узнает предметы по их названию	154
Выполняет простые указания	155
Подражает действиям	156

Базовые навыки общей моторики

Садится	157
Встает со стула	157
Ходит	157
Поднимается и спускается по ступенькам	158

Базовые навыки тонкой моторики и соответствующие занятия

Толкает, тянет, держит и поворачивает	159
Берет и выпускает из рук предметы	159
Игра с водой	160
Опускает предметы в коробку через отверстие в ее крышке	160
Берет предметы указательным и большим пальцами	160

Данное приложение содержит программы обучения подготовительным навыкам. Самые важные из них относятся к умению концентрировать внимание. Первый раздел приложения расширяет и конкретизирует представленные в главе 8 рекомендации по формированию умения концентрировать внимание. Затем мы рассматриваем более сложные подготовительные навыки, тоже связанные с умением концентрировать внимание. Это – умение узнавать предметы по их названиям, умение выполнять указания, умение подражать действиям. Ребенок, который знает, что такое мяч и корзинка (узнает предметы), может стать «вот на эту линию» (выполняет указания) и бросить мяч «вот так» (подражает простому действию), уже готов учиться играть и осваивать другие навыки.

Во втором и третьем разделах содержатся советы по развитию навыков, соответственно, общей и тонкой моторики, так как именно в них естественным образом строятся навыки самообслуживания и игры. Но приводимые примеры – только иллюстрации; педагог или специалист может помочь сформировать у ребенка множество других умений.

Не нервничайте. Наберитесь терпения и занимайтесь с ребенком по этим программам. Уроки должны быть короткими – около 5 минут. Конечно, обучение подготовительным навыкам – трудное дело, но если ваш ребенок освоит их, то перед ним откроется возможность учиться самым разным вещам.

Умение концентрировать внимание

Смотрит, когда его зовут

Оборудование сцены. Посадите ребенка на стул прямо перед собой, на таком расстоянии, чтобы ваши и его колени почти касались друг друга. Если вам кажется, что он не усидит на одном месте, вы можете поставить стул в угол.

Восторженно хвалите его за каждую успешную попытку. Произносите простые и приятные ребенку фразы (например: «Молодец! Ты сидишь!»).

Прорабатывайте каждый шаг до тех пор, пока ребенок не повторит успешно 4-5 раз подряд. Помните, что здесь нельзя спешить.

Программа. Держа то, что вы выбрали в качестве вознаграждения, у своего лица, направьте рукой голову малыша так, чтобы он посмотрел в вашу сторону, и скажите: «Денни, посмотри на меня!» Похвалите его и дайте ему награду. «Отлично! Денни смотрит на маму!» Держа награду у своего лица, скажите: «Денни, посмотри на меня!» На этот раз направляйте его голову с меньшим усилием. Похвалите его и дайте награду. Держа награду у своего лица, скажите: «Денни, посмотри на меня!» Удержите внимание ребенка на несколько секунд и только потом вознаградите его. Скажите: «Денни, посмотри на меня!» Награду держите наготове, но так, чтобы он ее не видел. Похвалите его и дайте ему награду.

Приходит, когда его зовут

Для того, чтобы вы смогли приступить к этой программе, малыш уже должен уметь самостоятельно ходить.

Оборудование сцены. Поставьте ребенка в угол, к себе лицом. Станьте в одном-двух шагах от него. Каждый раз, когда он пойдет к вам, радостно хвалите его и вручайте награду. Прорабатывайте каждый последующий шаг до тех пор, пока малыш не повторит его успешно 4-5 раз подряд.

Программа. Положите свою руку ребенку на плечо, потяните его к себе и одновременно скажите: «Ник, иди сюда!» Легко коните его плеча и скажите: «Ник, иди сюда!» Протяните к нему руки, говоря: «Ник, иди сюда!» Скажите: «Ник, иди сюда!»

Теперь, когда в ответ на ваш зов малыш проходит расстояние в два шага, отойдите от него подальше – сначала на метр, потом на полтора, потом на три, а потом и до самой двери (три с половиной – пять метров).

Каждый раз, когда вы отходите от ребенка на большее чем раньше расстояние, зовите его и сначала протягивайте к нему руки, а затем, после того как он успешно пройдет это расстояние пять раз, начинайте звать, не протягивая рук.

Прогресс в освоении этого навыка может быть как очень медленным, так и довольно быстрым. Это будет зависеть от того, сколько времени потребуется вашему малышу, чтобы понять, что он получит вознаграждение только в том случае, если придет на ваш зов.

Не расстраивайтесь, если сначала все будет идти хорошо, а потом неожиданно вы «наскочите на мель». Это может означать, что вы взяли слишком большой темп либо что вам пора заменить вознаграждение. Вернитесь назад к шагу, который ваш малыш уже хорошо освоил, чтобы он почувствовал, что может успешно справиться с заданием. Затем перейдите к следующему шагу и с этого момента освоению каждого последующего шага уделяйте немного больше времени. Разнообразьте вознаграждения, чтобы ребенок всегда получал то, что ему хочется. Очень важно, чтобы каждый урок заканчивался для него успехом.

Узнает предметы по их названиям

Умение узнавать предметы – одежду, части тела, игрушки – поможет вашему малышу легче научиться выполнять указания. В приводимых здесь примерах мы главное внимание уделяем умению узнавать игрушки и части тела по их названиям, однако вы можете использовать этот же подход и по отношению к другим вещам, например предметам одежды и домашнего обихода.

Названия игрушек.

Материалы. Начните с простых игрушек, с которыми ваш ребенок уже скоро будет играть, например с мяча, куклы, книжки, плюшевого мишки, кубика, пирамидки.

Оборудование сцены. Сядьте за стол напротив ребенка. На столе не должно быть ничего, кроме игрушки, которую ребенок должен научиться узнавать. Если ваш малыш, в принципе, не склонен отвлекаться, можно сесть с ним на пол друг против друга. Начните с одной игрушки. Для нашего примера возьмем плюшевого мишку.

Программа. Поднимите плюшевого мишку так, чтобы ребенок мог видеть его. Затем отчетливо произнесите: «Мишка. Посмотри на мишку!» Потом положите мишку на стол и попросите: «Дай мне мишку!» Если малыш не реагирует, возьмите его руки, обхватите ими мишку, помогите поднять его и дать вам в руки. Вознаградите малыша похвалой и кусочком его любимого лакомства.

Примечание: Если ребенок не реагирует, пусть кто-нибудь другой поднимет мишку и даст вам в руки. Повторите это несколько раз. Проследите, чтобы ваш малыш наблюдал за этими действиями и видел, что вы наградили этого человека за успешное выполнение вашего указания.

Вы ясно показали ему, что означает фраза: «Дай мне мишку». Вы облегчили ему задачу, так как:

- выбрали простой предмет;
- положили на стол только этот предмет;
- ясно сказали ребенку, что нужно сделать;
- показали ему, что нужно сделать;
- направили его руки своими руками;
- вознаградили его усилия.

Следующие шаги. После того как малыш научится давать вам мишку с вашей помощью, начните помогать меньше, чтобы он в конце концов научился давать вам мишку сам. Затем таким же образом научите его названию другой игрушки. Пусть следующая игрушка значительно отличается от первой и название ее звучит совершенно иначе. Если первой игрушкой был плюшевый мишка, то второй может стать волчок или пирамидка.

После того как малыш научится давать вам вторую игрушку самостоятельно, положите на стол перед ним обе игрушки и попросите дать вам одну из них. Сначала это может оказаться для него трудным. Поэтому будьте готовы упростить задание, и если увидите, что малыш растерялся, вернитесь к одной игрушке.

Меняйте последовательность, в которой вы представляете ему игрушки, в случае необходимости помогайте и не забывайте о вознаграждении.

Где твой носик?

Оборудование сцены. В тихой комнате или в другом спокойном месте сядьте напротив ребенка на пол или устройтесь с ним на стульях так, чтобы оказаться примерно на одном уровне.

Программа. Скажите ребенку: «Клинтон, покажи, где твой носик?» Продемонстрируйте, как это делается, дотронувшись своим пальцем до его носа. Скажите снова: «Клинтон, покажи, где твой носик?» - и, взяв его кисть в свои руки, направьте ее так, чтобы он дотронулся до своего носа. Вознаградите его, похвалив и дав кусочек любимого лакомства. Повторите эти шаги три или четыре раза, но так, чтобы не утомить его.

Следующие шаги. Скажите: «Клинтон, покажи, где твой носик?» - и продемонстрируйте, как это делается, дотронувшись до его носа. Положите свою руку на кисть малыша и поднимите ее к носу, но свою руку уберите как раз перед тем, как он коснется пальцем носа. Вознаградите его похвалой и кусочком любимого лакомства. Повторяйте это до тех пор, пока он не выполнит это действие успешно 3-4 раза подряд.

Дальнейшие шаги. Скажите: «Клинтон, покажи, где твой носик?» При этом только покажите пальцем на его нос. На этот раз лишь чуть-чуть поддержите своей рукой предплечье ребенка, направляя его руку к носу. Вознаградите его после того, как он сам коснется пальцем носа. Повторяйте это до тех пор, пока он не сможет коснуться пальцем носа 3-4 раза подряд.

Финальные шаги. Скажите: «Клинтон, покажи, где твой носик?» - и покажите пальцем на его нос. Совсем не помогайте ему. Вознаградите его, как только он правильно отреагирует. Повторяйте это до тех пор, пока он не сможет коснуться пальцем носа 3-4 раза подряд.

И, наконец, перестаньте указывать пальцем на нос малыша; он должен дотронуться до своего носа лишь с помощью словесной подсказки.

Продолжайте учить ребенка показывать различные части тела (по одной).

Примечание: Если вы движетесь к финальным шагам, но ребенок все еще не может без вашей помощи показать пальцем, где его нос, вам следует подольше поработать над предыдущим шагом. Убедитесь, что ваш малыш достаточно потренировался и уже почти не нуждается в вашей помощи.

Незапланированные занятия

Вы можете продолжать отработку указанных навыков всякий раз, когда для этого представляется возможность. Но и здесь старайтесь, чтобы ваши указания и подсказки были простыми, а реакция на действия ребенка – ясной и конкретной. Например, когда папа замечает, что Дэн смотрит на рожок с мороженым, он говорит: «Хорошо! Дэн *смотрит* на мороженое!» Ник и его сестра перед ужином подходят к столу, и мама говорит: «Замечательно! Ник *подошел* к столу!» Брат Клинтона берет бумажный носовой платок и говорит ему: «Давай вытрем твой *нос*». Обратите внимание, что во взаимодействиях такого рода вы поощряете понимание и применение ребенком языковых средств.

Выполняет простые указания

Вам обоим будет легче, если ребенок научится выполнять разнообразные простые указания, типа: «Посмотри на самолетик», «Положи свитер в ящик», «Принеси папе куклу» и т.п.

По мере того как ребенок учится узнавать названия различных игрушек, предметов одежды и других вещей, его готовность к выполнению соответствующих указаний возрастает.

Вы можете научить своего ребенка понимать несколько команд и различать их. Большинство указаний, которые ваш малыш должен научиться выполнять, требуют простых действий: положи, дай, возьми, сядь, встань, подними, посмотри, брось.

Процесс обучения ребенка умению выполнять указания строится в соответствии с подходом, который вам уже, наверное, знаком. Перечислим несколько главных его моментов. Выберите для работы одно простое указание. Используйте предметы, названия которых ребенок уже знает (мишка, кубик, рубашка и т.п.). Сначала физически помогайте ему выполнить указание. Постепенно отказывайтесь от физической помощи и все больше заменяйте ее жестами, демонстрирующими необходимое действие. Тогда ребенок будет видеть и слышать, чего вы от него ждете. Подкрепление словесной информации зрительной поможет ему понять указание.

После того как ваш малыш научится понимать и выполнять простые указания, он сможет начать учиться различать их. Сначала покажите ему, в чем состоит различие между двумя конкретными указаниями. Когда он научится различать их, добавьте еще одно указание и т.д. Каждый раз добавляйте к уже усвоенным указаниям не более одного нового.

После того как ребенок научится различать несколько указаний, составьте из них краткий список и побудите его выполнить их в определенной последовательности. Например:

- «Посмотри на мяч».
- «Дай мне мяч».
- Брось мне мяч».
- «Дотронься до мяча».
- «Дай мяч папе».

Возможно, вы обнаружите, что вашему малышу нравится выполнять это упражнение с разными предметами. Тогда в завершение урока можно перемешать как предметы, так и указания. Например:

- «Посмотри на книжку».
- «Дай мне рубашку».
- «Брось мне мяч».

Подражает действиям

Когда ваш ребенок научится подражать, ему будет легче учиться новым играм, наблюдая за тем, как действуют другие люди.

Хлопает в ладоши

Оборудование сцены. Вы и ваш ребенок должны сесть лицом друг к другу на полу или на стульях примерно на одном уровне.

Программа. Скажите: «Грэг, хлопни в ладоши» – и хлопните в ладоши сами, чтобы показать ему, как это делается. Возьмите его руки и хлопните ладошкой о ладошку. Скажите: «Хорошо похлопал!» – и дайте ему кусочек его любимого лакомства (он еще ничего не сделал, только позволил вам похлопать его ладошками, но он видит, что за это вы угостили его).

Повторяйте этот шаг до тех пор, пока не увидите, что ребенок понял идею, то есть сам начинает двигать руками, стремясь похлопать в ладоши. Тогда переходите к следующим шагам.

Следующие шаги. Скажите: «Грэг, хлопни в ладоши». Похлопайте в ладоши сами, чтобы показать ему, как это делается. Помогайте меньше – лишь прикоснитесь к его рукам, чтобы направить их, и напомните ему, что надо «хлопнуть в ладоши». Похвалите малыша («Молодец!») и дайте ему награду.

На этот раз задание оказалось труднее. Чтобы получить лакомство, Грэгу придется проявить больше самостоятельности. Через некоторое время перестаньте помогать совсем. После того как ребенок сумеет в подражание вам похлопать в ладоши 3-4 раза подряд, научите его таким же образом имитировать другие действия. Вот список простых действий, которым можно научить ребенка подражать:

- встает;
- прыгает;
- дотрагивается до головы;
- хлопает в ладоши (один раз);
- хлопает ладошкой по столу (один раз);
- хлопает ладошками над головой;
- кладет обе руки на стол;
- Дотрагивается до игрушек.

Что еще можно попробовать сделать

После того как ваш ребенок научится узнавать предметы и части тела, выполнять указания и подражать нескольким простым действиям, его можно будет познакомить с игрой на подражание, которая похожа на игру «Саймон говорит», но только легче. Назовем эту игру «Папа говорит», «Мама говорит» или «Сестра говорит» (в общем, кто угодно). Со временем ваш малыш сможет даже стать ведущим в этой игре.

Практикуйтесь, просто проходя по списку все действия, которые ваш ребенок умеет имитировать. Постарайтесь, чтобы ему было интересно, - пускайте в ход награды, почаще смейтесь и не скупитесь на похвалы.

Папа говорит: «Хлопни в ладоши!»

Папа говорит: «Дотронься до головы!»

Папа говорит: «Подпрыгни!»

Папа говорит: «Сядь!»

И так далее.

Базовые навыки общей моторики

Садится

После того как ваш ребенок будет физически способен сидеть на стуле и стоять с поддержкой, вы, естественно, захотите научить его сидеть на стуле самостоятельно и реагировать на вашу просьбу сесть.

Материалы. Используйте стул таких габаритов, чтобы в сидячем положении ребенок мог поставить ноги на пол. Поставьте стул достаточно близко к столу, чтобы малыш мог на него опереться. Это может быть низкий журнальный столик, прочный ящик, табуретка или что-нибудь еще. Главное, чтобы его поверхность находилась на уровне, удобном для опоры.

Программа. Работайте по этой программе в те периоды, когда ваш ребенок обычно сидит (например, во время приема пищи, во время игры).

Подведите ребенка к стулу и усадите так, чтобы его ноги сзади (как раз за коленками) прикасались к краю стула.

Станьте позади стула и положите левую руку ребенка на поверхность стола. Положите свою руку на спинку стула, чтобы тот стоял прочно и неподвижно. Другую руку положите на плечо ребенка.

Скажите: «Йоко, сядь!» - и мягко нажмите сверху на ее плечо, чтобы помочь сесть.

Горячо похвалите ее («Умница, Йоко, ты садишься!») и немедленно вознаградите.

Постепенно ослабляйте физическую помощь. Сначала лишь легонько нажимайте сверху на плечо ребенка, затем только касайтесь его и говорите: «Йоко, сядь!». Через некоторое время, когда вы будете подводить ее к стулу, она будет садиться сама.

Встает со стула

Когда ваш малыш физически будет способен вставать со стула самостоятельно, вам захочется научить его должным образом реагировать на вашу просьбу встать и вставать со стула без вашей помощи.

Материалы. Используйте стул, сидя на котором, ребенок достает ногами до пола.

Программа. Стоя за спинкой стула, одной рукой поддержите снизу предплечье ребенка, а другой рукой – его спину, и помогайте ему встать. Как только он встанет на ноги, похвалите его («Молодец! Ты встаешь!») и вознаградите.

Продельвайте это до тех пор, пока малыш не поймет вас и не начнет поддерживать собственный вес, после того как вы помогли ему привстать со стула.

Постепенно начинайте все меньше и меньше помогать ребенку, чтобы он научился самостоятельно вставать на ноги в ответ на ваше указание: «Билл, встань!»

Поставьте стул так, чтобы его спинка упиралась в стену и он не двигался с места.

Затем станьте прямо перед ребенком, когда тот сидит на стуле. Протяните к нему руки и сделайте ими движение вверх, но не поднимайте ребенка. Скажите: «Билл, встань!» Как только он встанет, похвалите и вознаградите его.

Через некоторое время вам уже не нужно будет показывать ему жестом, что нужно встать; ребенок будет реагировать уже просто на просьбу: «Билл, встань». Так он усвоит еще один новый навык, который позволит ему стать более самостоятельным.

Ходит

После того как ваш ребенок научится стоять без поддержки и ходить, держась за вашу руку, начните учить его ходить самостоятельно.

Материалы. Любимый предмет ребенка или лакомство. (Можно, впрочем, и просто обнять его.)

Программа. Поставьте ребенка в угол к себе лицом. Сами станьте в одном шаге от него, держа в руке его любимую игрушку или лакомство. Сделайте движение, как бы приглашающее

его подойти к вам, затем дайте ему игрушку или лакомство и восторженно похвалите за попытку подойти к вам.

После этого поставьте ребенка спиной к папе или к старшему брату. Сами станьте на колени примерно в шаге от ребенка. Снова сделайте движение, приглашающее подойти к вам, вознаградите его игрушкой или лакомством и похвалите.

Постепенно отодвигайтесь от ребенка все дальше, побуждая его пройти до вас еще несколько шагов самостоятельно.

Поднимается и спускается по ступенькам

Чтобы начать осваивать эти навыки, ребенок должен уже уметь стоять и ходить без посторонней помощи.

Материалы. Нижняя ступенька лестницы или, еще лучше, порожек.

Программа. Начните с умения подниматься на одну ступеньку. Поддерживайте ребенка и позволяйте опираться на вас, чтобы он чувствовал себя в безопасности, когда вы ставите на ступеньку сначала одну его ногу, потом – другую.

Помогайте ему сохранять равновесие, чтобы он твердо стоял на ступеньке.

Повторяйте это на каждом занятии до тех пор, пока ребенок не научится сохранять равновесие без вашей помощи.

Со временем старайтесь все меньше поддерживать его ногу, когда помогаете поставить ее на ступеньку. Малышу придется поднимать свою ногу все более самостоятельно. Когда он научится поднимать и ставить ногу на ступеньку без вашей помощи, это будет означать, что настало время перейти к настоящей лестнице.

Лестница. Начните с нижней ступеньки лестницы. Пусть ребенок держится за перила. Вы станете позади него, помогая ему удерживать равновесие.

Сначала, для того чтобы заработать вашу похвалу, ему нужно будет забраться только на одну ступеньку.

Постепенно увеличивайте количество ступенек, которые ребенок должен пройти, чтобы получить награду. В процессе работы постепенно ослабляйте свою помощь, пока он, наконец, не научится подниматься по ступенькам без нее, держась за перила или за стену. Помните, что сначала дети учатся ставить на ступеньку одну ногу, потом вторую, и только после этого поднимаются на следующую ступеньку. Нужно время, чтобы ребенок научился подниматься по лестнице, ставя на каждую ступеньку поочередно только одну ногу.

Спускается вниз по лестнице. Научиться спускаться по ступенькам труднее, чем подниматься, поэтому, спускаясь, ваш малыш будет чувствовать себя менее уверенно. Здесь потребуются более развитое умение сохранять равновесие и большая осторожность.

Когда ваш малыш научится без посторонней помощи подниматься вверх по настоящей лестнице на 1-2 ступеньки, можно начать учить его спускаться вниз. Начинать нужно с нижней ступеньки. Помогайте столько, сколько требуется. Постепенно следует отказываться от своей помощи.

Помните, что вашему ребенку может потребоваться довольно много времени, для того чтобы овладеть этим умением. Конечно, вам хочется побыстрее научить ребенка, но все-таки надо набраться терпения. Ваше терпение и готовность продвигаться вперед маленькими шагами – залог его будущих успехов!

Основные навыки тонкой моторики и соответствующие занятия

Толкает, тянет, держит и поворачивает

Есть множество базовых навыков тонкой моторики, которые ребенок будет учиться применять в самообслуживании и игровой деятельности. Для формирования этих навыков можно использовать игрушки. Например, игрушки на колесиках – грузовики, автомобили, самолеты – идеально подходят для того, чтобы продемонстрировать ребенку, что значит толкать. Нужно просто показать ему, как толкнуть машинку, чтобы она поехала по полу.

В магазинах продается много игрушек, с помощью которых можно учить ребенка тянуть (и все они лучше подходят для этой цели, чем хвост вашей кошки или собаки). Обычно такие игрушки делаются из пластмассы или дерева, и их можно тянуть по полу на веревочке. Это могут быть либо животные, которые на ходу подпрыгивают, пританцовывают или покачиваются, либо машинки, которые можно катить по полу. Вы можете сделать такую игрушку сами – нужно только привязать веревочку к любой игрушке на колесиках.

Есть еще один веселый и интересный способ научить ребенка тянуть. Обвяжите бечевкой его любимую набивную игрушку, сядьте с ним за стол и опустите игрушку на бечевку вниз, за противоположный край стола. Затем потяните за бечевку, чтобы игрушка неожиданно появилась. Сядьте так, чтобы малыш мог рукой дотянуться до бечевки, и посмотрите, потянет ли он за бечевку. Если нет, то немного помогите ему.

Умение держать предмет относится к тем базовым навыкам тонкой моторики, которые ребенку необходимо усвоить. Сначала покажите и помогите малышу физически сделать это, выбрав для занятий его любимую игрушку, которую к тому же легко удерживать в руке. Некоторые дети могут и не проявить к игрушке такого интереса, чтобы действительно подержать ее в руке. Поэтому не упустите момент, когда ребенок только прикоснется к игрушке и схватит ее, и сразу вознаградите его.

Умение поворачивать или крутить – еще одно базовое умение, относящееся к области тонкой моторики. Вы можете учить этому ребенка, используя игрушки и различные предметы домашнего обихода. В магазинах продаются игрушки, требующие вращательного движения. К ним относятся, например, «Джек из коробочки» и развивающий центр. Покажите ребенку, как поворачивать ручку, чтобы Джек выскочил из коробочки. Сначала покрутите ручку сами, но лишь до того момента, пока не покажется клоун. Затем помогите малышу повернуть ручку еще немного, чтобы клоун выскочил. Скоро, когда вы уже совсем перестанете помогать ему, он станет крутить ручку сам – снова и снова! Развивающий центр можно положить горизонтально на стол или на пол или прислонить к стене. Почти у всех развивающих центров есть несколько ручек разных форм, которые можно крутить (а также тянуть или толкать, что делает такую игрушку полезной для обучения нескольким базовым навыкам тонкой моторики). Для занятий можно также использовать кухонные приборы, например ручную сбивалку для яиц. Не забывайте также, что большинство дверей имеют круглые ручки, которые тоже можно поворачивать.

Вот еще несколько простых занятий, которые способствуют развитию зрительно-моторной координации. Рассмотрим их в порядке нарастания трудности. Каждый раз после выполнения ребенком нужных действий, восторженно хвалите и вознаграждайте его. Помогайте ему физически. Когда он сумеет успешно выполнить нужное действие с вашей помощью 4-5 раз, начните постепенно помогать ему все меньше и меньше, пока он не сможет сделать все самостоятельно.

Берет и выпускает из рук предметы

Материалы. Несколько разных предметов и пустая коробочка из-под обуви.

Занятие. Начните с легких, достаточно маленьких предметов, которые ребенок сможет легко удерживать в руке (можно взять, например, мягкий поролоновый или тряпичный мячик, круглую губку для ванны).

Положите предмет ребенку на ладошку, подведите его руку к коробке, отпустите свою и его руку, чтобы предмет упал в коробку.

Когда малыш научится держать и отпускать такие легкие предметы без вашей помощи, начните давать ему вещи разных размеров и разной степени твердости (например, кубики, игрушечные карты, прищепки для белья), каждый раз по одному предмету.

Когда ваш малыш научится держать и выпускать из руки предметы (то есть ронять их в коробку, после того как вы вкладываете их в его руку), начните класть эти предметы на стол, чтобы он учился сам брать их. И здесь тоже начните с предметов, которые ребенок может легко обхватить пальцами. Помогите ему взять предмет со стола, но затем он должен сам опустить его в коробку, ведь он уже умеет это делать.

Когда ребенок научится брать, держать и выпускать из рук предметы, начните учить его брать предметы из коробки.

Игра с водой

Материалы. Пластмассовые емкости, мерная чашка, пластмассовый стакан, воронка, пластиковая бутылочка, которую можно сжимать и тем самым выпускать воду, газеты и пластмассовый тазик.

Занятие. Поставьте пустой тазик на стул или стол, в зависимости от роста ребенка. Под тазик подложите газеты.

Наполовину наполните водой одну из емкостей. Поставьте ее и другую, пустую емкость в тазик (воду можно окрасить, добавив пищевой краситель).

Помогите малышу (если надо) перелить воду из одной емкости в другую. Постепенно отказывайтесь от своей помощи и добавляйте в емкость все больше и больше воды. Меняйте емкости.

Это не только веселое занятие, но и хорошее упражнение на внимание и координацию. Оно послужит основой для будущего умения наливать в стакан напиток.

Опускает предметы в коробку через отверстие в ее крышке

Материалы. Коробка из-под обуви с квадратным отверстием в крышке. Длина каждой стороны отверстия – 7-8 см. Несколько небольших предметов (например, бельевые прищепки, большие пуговицы, маленькие кубики, катушки из-под ниток).

Занятие. Побуждайте ребенка опускать предметы в отверстие в крышке. Помогайте ему столько, сколько нужно. Это занятие требует большего контроля над своими движениями, чем предыдущее, когда ребенок просто держал предмет над коробкой и потом выпускал его из руки.

Берет предметы указательным и большим пальцами

Материалы. Ореховое масло, мед, желе, сухие хлопья, кусочки печенья и т.п.

Занятие. Намажьте маслом, медом или желе кончики большого и указательного пальцев малыша. Прижмите их друг к другу пару раз; затем попросите ребенка облизать их. Повторите это несколько раз, чтобы он привык к совместной работе большого и указательного пальцев.

Перед едой, когда вы знаете, что малыш проголодался, поместите маленький, на один укус, кусочек пищи между его большим и указательным пальцами. Пусть он съест этот кусочек перед настоящим приемом пищи. Если потребуется, помогите ему удержать этот кусочек между двумя пальцами, пока он подносит его ко рту. Начните с пары кусочков, которые ребенок съедает перед основным приемом пищи; затем постепенно увеличивайте их количество.

Когда малыш научится держать кусочек двумя пальцами и подносить его ко рту, после того как вы даете ему этот кусочек в руку, начните класть по кусочку пищи на подставку его высокого стульчика, на тарелку или стол и побуждайте его брать этот кусочек двумя пальцами. Если потребуется, помогайте ему.

Этим движением мы пользуемся, когда берем маленькие предметы вроде пуговиц, ключей, фишек или монеток.

Приложение Б

Перечень навыков самообслуживания

В данный перечень вошли те же 30 навыков самообслуживания, что и в контрольный список, представленный в главе 9. Для того чтобы вы смогли точно определить, что ваш ребенок умеет делать в данный момент, мы разбили каждый навык на несколько уровней, соответствующих той или иной степени владения этим навыком. Это позволит вам составлять программы обучения для своего ребенка точнее, с учетом текущего уровня его развития.

Обведите кружочком номер того последнего в списке шага, который ваш ребенок способен сделать. Это будет означать, что он умеет делать этот шаг и ВСЕ предшествующие. Так, если он способен сделать шаги 1,2 и 4, но не справляется с шагом 3, вы должны обвести кружочком шаг 2. Кроме того, обвести кружочком номер шага можно только в том случае, если ребенок способен применить соответствующий ему навык совершенно самостоятельно, даже в ваше отсутствие.

Примечание: Другие навыки, имеющие отношение к данной теме, представлены в главе 12 «Навыки ухода за собой» и в главе 13 «Навыки ухода за домом».

Пьет из чашки

0. Совсем не умеет держать чашку.
1. Держит чашку и пьет, когда вы оказываете ему физическую помощь на всем протяжении процесса.
2. Ставит чашку на стол, после того как вы помогли ему попить из нее и часть пути от рта до стола пронесли с ним вместе.
3. Ставит чашку на стол после того, как вы помогли ему попить из нее.
4. Пьет из чашки, после того как вы помогли ему пронести ее часть пути от стола до рта, и, попив, сам ставит ее на стол.
5. Пьет из чашки, после того как вы помогли приподнять ее со стола; сам ставит ее на стол.
6. Пьет из чашки совершенно самостоятельно.
7. Пьет из разных чашек и стаканов совершенно самостоятельно.

Ест ложкой

0. Совсем не умеет есть ложкой.
1. Подносит ложку ко рту, когда вы помогаете ему физически.
2. Подносит ложку ко рту, после того как вы наполнили ее и помогли пронести ее часть пути до рта.
3. Доносит ложку до рта и опускает ее обратно в тарелку, после того как вы наполнили ее и помогли пронести часть пути до рта.
4. Сам доносит ложку до рта, после того как вы наполнили ее; опускает ложку обратно в тарелку.
5. Ест сам; вы только помогаете ему наполнить ложку.
6. Самостоятельно ест ложкой мягкую пищу (такую, как размятый картофель, овсяная каша, кабачок).
7. Самостоятельно ест ложкой суп.

Ест вилкой

0. Совсем не умеет есть вилкой.
1. Пользуется вилкой как ложкой (т.е. набирает в нее еду как в ложку).
2. Накальвает кусочек пищи на вилку с вашей физической помощью.
3. Накальвает кусочек пищи на вилку, направляемый вашими словесными указаниями.
4. Совершенно самостоятельно ест вилкой мягкую пищу.
5. Совершенно самостоятельно ест разную пищу вилкой.

Намазывает ножом

0. Совсем не умеет намазывать ножом.
1. Намазывает часть ломтика хлеба с вашей физической помощью.
2. Намазывает весь ломтик хлеба с вашей помощью.
3. Намазывает ту часть ломтика, которую вы попросили намазать.
5. Направляемый вашими словесными указаниями, намазывает джемом весь ломтик хлеба, после того как вы положили на него джем.
6. Кладет джем на хлеб и намазывает его под вашим присмотром.
7. Может взять ломтик хлеба и джем и совершенно самостоятельно, без вашего присмотра, сделать себе бутерброд.

Режет ножом

0. Совсем не умеет резать ножом.
1. С вашей помощью заканчивает разрезать пищу ножом, после того как вы начали этот процесс.
2. Режет ножом с начала до конца с вашей помощью.
3. Самостоятельно заканчивает разрезать пищу ножом, после того как вы начали этот процесс.
4. Разрезает кусок пищи с начала до конца самостоятельно (вы помогаете ему держать еду вилкой, чтобы та не сдвигалась с места).
5. Сам крепко держит вилку, после того как вы воткнули ее в кусок пищи, и одновременно ножом режет его.
6. Совершенно самостоятельно накалывает вилкой кусок пищи и разрезает его ножом, когда вы просите его сделать это.
7. Для того чтобы разрезать пищу, пользуется ножом совершенно самостоятельно и без напоминаний.

Снимает штаны (уже расстегнутые)

0. Не умеет снимать штаны.
1. Стягивает штанину с одной ноги, после того как вы сняли другую штанину с другой.
2. Сидя, стягивает штанины с обеих ног, когда они уже спущены до лодыжек.
3. Сидя, снимает штанины, спущенные ниже колен.
4. Спускает штаны, начиная от места, расположенного чуть выше колен, затем садится и снимает их.
5. Спускает штаны от середины бедер до низа, затем снимает их.
6. Спускает штаны от бедер до низа, затем снимает их до конца.
7. Снимает штаны сам, под вашим присмотром.
8. Совершенно самостоятельно снимает штаны.

Надевает штаны (не застегивая)

0. Не умеет надевать штаны.
1. Натягивает штаны до талии, после того как вы натянули их до бедер.
2. Натягивает штаны до талии, после того как вы натянули их до середины бедер.
3. Натягивает штаны до талии, после того как вы продели обе его ноги в штанины.
4. Встает и натягивает штаны до талии, после того как вы продели обе его ноги в штанины.
5. Надевает штанину на одну ногу и натягивает штаны до талии, после того как вы даете их ему в руки.
6. Надевает обе штанины и натягивает штаны до талии, после того как вы даете их ему в руки.
7. Надевает штаны совершенно самостоятельно.

Надевает носки

0. Не умеет надевать носки.
1. Натягивает носки от щиколоток и выше.
2. Натягивает носки от пяток и выше.
3. Натягивает носки, надетые на пальцы ног.

4. Сам надевает носки, при этом пятку носка располагает правильно.

Надевает джемпер или футболку

0. Не умеет надевать футболку.

1. Натягивает на себя футболку, после того как вы надели ее ему на голову.
2. Просовывает голову в вырез футболки, вы продеваете его руки в рукава; затем он натягивает футболку до талии.
3. Просовывает голову в вырез футболки и продевает одну руку в рукав.
4. Просовывает голову в футболку и продевает обе руки в рукава.
5. Надевает футболку, после того как вы ее подаете ему.
6. Берет футболку и надевает ее совершенно самостоятельно.

Надевает блузу, рубашку или пальто, застегивающиеся спереди на пуговицы (не застегивая)

0. Не умеет надевать блузу или рубашку, застегивающиеся спереди на пуговицы.

1. Берет края обеих полочек рубашки и сводит их вместе после того как вы продели обе руки в рукава.
2. Прodeвает одну руку в рукав, после того как вы продели другую руку в другой рукав.
3. Прodeвает обе руки в рукава, когда вы держите расстегнутую рубашку.
4. Берет приготовленную расстегнутую рубашку и продевает одну руку в рукав.
5. Берет приготовленную расстегнутую рубашку и продевает в рукава обе руки.
6. Полностью надевает приготовленную рубашку.
7. Берет рубашку из ящика или с вешалки и надевает ее.

Обуваает ботинки (не завязывая шнурки)

0. Не умеет обуваться.

1. Проталкивает ступню в ботинок, после того как вы натянули задник на его пятку.
2. Натягивает задник ботинка на пятку, после того как вы всунете в ботинок его пальцы.
3. Всовывает пальцы ноги в ботинок и надевает его, после того как вы дадите ботинок ему в руку.
4. Надевает ботинок, когда вы подаете ему его.
5. Надевает ботинки.
6. Обувается совершенно самостоятельно, не путая правую и левую ногу.
7. Надевает ботинки и застегивает их на липучки.

Прodeвает ремень в шлейки

0. Не умеет продевать ремень в шлейки.

1. Прodeвает ремень в шлейку, после того как вы начали это движение.
2. Прodeвает ремень в одну или две шлейки и вытягивает его.
3. Вставляет и протягивает ремень через все шлейки снятых с себя брюк.
4. Вставляет и протягивает ремень через все шлейки надетых на себя брюк.

Застегивает ремень на пряжку

0. Не умеет застегивать ремень на пряжку.

1. Прodeвает ремень в шлейки и вставляет конец ремня в пряжку.
2. Прodeвает язычок пряжки в дырочку на ремне.
3. Застегивает ремень на пряжку и продевает конец ремня в шлейку.

Застегивает молнию

0. Не умеет застегивать молнию.

1. Заканчивает застегивать молнию (вы в это время придерживаете ее снизу), после того как вы соединили две половинки молнии и застегнули ее до груди.
2. Застегивает молнию с начала до конца (вы придерживаете низ молнии), после того как вы

соединили правую и левую половинки молнии.

3. Держит одной рукой низ молнии и застегивает ее другой рукой, после того как вы соединили замком правую и левую половинки молнии. См. навыки, перечисленные в разделе «Соединяет половинки разъемной молнии».

Застегивает пуговицы

0. Не умеет застегивать пуговицы.
1. Одной рукой продевает пуговицу в петлю, после того как вы наполовину вставили ее.
2. Прodeвает пуговицу в петлю, когда вы раздвигаете половинки петли.
3. Прodeвает до половины пуговицу в петлю и вытягивает ее с другой стороны, пользуясь двумя руками.
4. Застегивает большие пуговицы, которые он видит.
5. Застегивает маленькие пуговицы, которые он видит.
6. Направляемый только словесными указаниями, застегивает все пуговицы на рубашке или блузе.
7. Совершенно самостоятельно застегивает все пуговицы на рубашке или блузе.

Соединяет половинки разъемной молнии

0. Не умеет соединить половинки разъемной молнии.
1. Вставляет кончик разъемной молнии в патрончик, когда вы держите патрончик наготове.
2. Удерживает патрончик на месте и под вашим руководством вставляет в него кончик разъемной молнии.
3. Вставляет кончик разъемной молнии в патрончик, удерживает его на месте и застегивает молнию под вашим руководством.
4. Соединяет половинки разъемной молнии совершенно самостоятельно.

Завязывает шнурки на ботинках

0. Не умеет завязывать шнурки на ботинках.
1. Тянет за оба конца шнурка, чтобы затянуть шнуровку.
2. Завязывает первый узел.
3. Делает первую петлю бантика.
4. Делает вторую петлю бантика.
5. Полностью зашнуровывает ботинки.
6. Прodeвает в ботинки шнурки, зашнуровывает ботинки и завязывает бантиком.

Вешает одежду

0. Совсем не умеет вешать одежду.
1. Берет вешалку и держит ее в одной руке, а легкую одежду — в другой руке.
2. Под вашим руководством надевает на вешалку оба плечика пальто.
3. Под вашим руководством надевает на вешалку одно плечико пальто; другое плечико надевает на вешалку сам.
4. Полностью вешает пальто на вешалку, когда вы говорите, что нужно делать.
5. Совершенно самостоятельно вешает пальто на вешалку.
6. Вешает на вешалку другую одежду (рубашки, брюки, платья (для девочек) и т.д.).
7. Когда нужно, вешает на вешалку любую одежду без напоминаний.

Вытирает руки

0. Совсем не умеет вытирать руки.
1. Вытирает ладошки, когда вы помогаете держать полотенце.
2. Вытирает тыльную сторону рук, когда вы помогаете держать полотенце.
3. Вытирает ладошки, держа полотенце самостоятельно.
4. Вытирает тыльную сторону рук, держа полотенце самостоятельно.
5. Совершенно самостоятельно вытирает руки.

Моет руки

0. Совсем не умеет мыть руки.
1. Смывает мыло с рук.
2. Берет мыло и намыливает руки с вашей помощью.
3. Берет мыло и намыливает руки сам.
4. Открывает кран.
3. Закрывает кран.
6. Моет руки совершенно самостоятельно.

Чистит зубы

0. Совсем не умеет чистить зубы.
1. Чистит зубы, когда вы направляете его руки своими руками.
2. Чистит внешнюю сторону зубов.
3. Чистит внутреннюю сторону зубов.
4. Чистит зубы, после того как вы выдавили пасту на зубную щетку.
5. Совершенно самостоятельно чистит зубы (выдавливает пасту на щетку).

Умывает лицо

0. Совсем не умеет умывать лицо.
1. Умывает все части лица, когда вы направляете его руку, держа ее своей.
2. Умывает ту часть лица, которую вы просите (показываете пальцем или называете),
3. Умывает все части лица.
4. Умывает и споласкивает лицо совершенно самостоятельно.

Вытирается после ванны

0. Совсем не умеет вытираться после купания.
1. Вытирает верхнюю часть тела, когда вы оказываете ему физическую помощь.
2. Вытирает нижнюю часть тела и спину, когда вы оказываете ему физическую помощь.
3. Вытирает верхнюю часть тела, когда вы говорите, где нужно вытереть.
4. Вытирает нижнюю часть тела и спину, когда вы говорите, где нужно вытереть.
5. Вытирает верхнюю часть тела самостоятельно.
6. Вытирается совершенно самостоятельно.

Моется в ванне

0. Совсем не умеет мыться.
1. Смывает мыло, когда вы оказываете ему физическую помощь.
2. Сам смывает мыло.
3. Моет верхнюю часть тела, когда вы оказываете ему физическую помощь.
4. Моет нижнюю часть тела и спину, когда вы оказываете ему физическую помощь.
5. Моет верхнюю часть тела, когда вы говорите, где именно нужно мыть.
6. Моет нижнюю часть тела и спину, когда вы говорите, где именно нужно мыть.
7. Моет верхнюю часть тела самостоятельно.
8. Моет нижнюю часть тела самостоятельно.

Причесывается

0. Совсем не умеет причесываться.
1. Причесывается, когда вы направляете его руки своими.
2. Причесывается, когда вы говорите, где надо провести расческой.
3. Причесывается совершенно самостоятельно.

Моет голову

0. Совсем не умеет мыть голову.
1. Высушивает волосы с вашей помощью.
2. Смачивает и высушивает волосы с вашей помощью.
3. Смывает шампунь с волос с вашей помощью.
4. Намыливает волосы с вашей помощью.
5. Смывает шампунь с волос самостоятельно.
6. Намыливает волосы самостоятельно.
7. Самостоятельно наливает шампунь на ладонь, а потом на волосы.
8. Самостоятельно высушивает волосы.
9. Самостоятельно моет голову.

Застилает постель

0. Совсем не умеет застилать постель.
1. Накрывает подушку покрывалом, после того как вы проделали все остальные действия, необходимые, чтобы застелить постель.
2. Отворачивает край простыни с одеялом, кладет на этот отворот подушку и натягивает на подушку покрывало.
3. Подтягивает и расправляет одеяло, и после того как вы подтянули и расправили верхнюю простыню, заканчивает застилать постель.
4. Подтягивает и расправляет верхнюю простыню, после чего застилат постель совершенно самостоятельно.
5. Застилает постель совершенно самостоятельно, делая это ежедневно и без напоминаний.

Накрывает на стол

0. Совсем не умеет накрывать на стол.
1. Под вашим руководством ставит на стол стаканы, после того как все остальные приборы уже поставлены.
2. Самостоятельно ставит стаканы на стол, после того как все остальные приборы поставлены.
3. Под вашим руководством кладет на стол ложки, после того как все остальные приборы уже поставлены; стаканы ставит на стол сам.
4. Самостоятельно кладет на стол ложки и ставит стакан.
5. Под вашим руководством кладет на стол ножи и вилки; сам кладет ложки и ставит стаканы.
6. Самостоятельно кладет на стол ножи, вилки, ложки, ставит стаканы.
7. Под вашим руководством ставит на стол тарелки; самостоятельно кладет на стол ножи, вилки, ложки, ставит стаканы.
8. Самостоятельно ставит на стол тарелки, стаканы, кладет ложки, вилки.
9. Под вашим руководством кладет рядом с тарелками салфетки; самостоятельно кладет вилки, ножи, ложки, ставит стаканы.
10. Накрывает на стол совершенно самостоятельно.

Меняет постельное белье

0. Совсем не умеет менять постельное белье.
1. Накрывает постель покрывалом, после того как вы сделали все остальное.
2. Подворачивает верхнюю простыню и одеяло в ногах кровати, когда вы оказываете ему физическую помощь.
3. Самостоятельно подворачивает верхнюю простыню и одеяло в ногах кровати.
4. Накрывает постель одеялом, когда вы оказываете физическую помощь.
5. Самостоятельно накрывает постель одеялом.
6. Под вашим руководством застилат постель верхней простыней.
7. Самостоятельно застилат постель верхней простыней.
8. Кладет на кровать нижнюю простыню и подворачивает ее со всех сторон под вашим руководством.
9. Самостоятельно накрывает постель нижней простыней и подворачивает ее со всех сторон.

10. Самостоятельно меняет постельное белье.
11. Совершенно самостоятельно меняет постельное белье; знает, когда это нужно делать, и делает без напоминаний.

Подметает пол

0. Совсем не умеет подметать пол.
1. Держит веник и водит им по полу, когда вы помогаете физически.
2. Сам держит веник и водит им по полу.
3. С вашей помощью подметает мусор, который легко увидеть (большие куски пищи, бумаги и т.п.).
4. Сам подметает мусор, который легко увидеть.
5. Подметает пол, собирая весь мусор в кучку, когда вы говорите и показываете, где нужно подмести.
6. Заметает мусор в совок, который вы держите.
7. Самостоятельно подметает пол, собирая весь мусор в кучку.
8. Заметает мусор в совок, который держит сам.
9. Самостоятельно подметает пол и собирает мусор в совок.
10. Самостоятельно делает то, что указано в пункте 9, но вдобавок способен увидеть, когда пол следует подмести.
11. Делает то, что указано в пункте 10, но вдобавок способен оценить свою работу и довести ее до конца.

На следующей странице представлена незаполненная таблица наблюдения за прогрессом (этот вопрос детально рассмотрен в главе 9). Вы можете вписать в нее шаги, на которые разбито выбранное вами для работы умение.

Приложение В

Программы формирования навыков самообслуживания

Содержание

Пьет из чашки	170
Ест ложкой	171
Ест вилкой	172
Намазывает ножом	173
Режет ножом	174
Снимает штаны	174
Надевает штаны	175
Надевает носки	176
Надевает джемпер или футболку	176
Надевает блузу, рубашку или пальто, спереди застегивающиеся на пуговицы	177
Надевает ботинки	178
Прodeвает ремень в шлейки	179
Застегивает ремень на пряжку	180
Застегивает молнию	181
Застегивает пуговицы	182
Соединяет половинки разъемной молнии	183
Завязывает шнурки на ботинках	184
Вешает одежду	185
Вытирает руки	186
Моет руки	187
Чистит зубы	188
Умывает лицо	189
Моется в ванне	190
Причесывается	192
Моет голову	193
Застилает постель	194
Накрывает на стол	195
Меняет постельное белье	196
Подметает пол	197

В настоящем приложении представлены программы формирования всех навыков самообслуживания, которые вошли в контрольный список главы 9. В процессе обучения вам нужно будет поощрять усилия ребенка. Подумайте заранее, какие вознаграждения вы будете использовать, и, занимаясь с ребенком, всегда держите их под рукой. Мы предлагаем вам прямо сейчас записать некоторые из них:

Примечание: Для большинства программ не важно, правша ваш ребенок или левша. Однако, если он левша, в некоторых случаях вам придется менять направление движения на противоположное (как при обучении умению соединять половинки разъемной молнии).

Пьет из чашки

Для того чтобы приступить к обучению этому умению, нужно, чтобы ребенок уже умел пить из чашки, которую держите вы.

Оборудование сцены

Работайте с пластмассовой чашкой (без ручки) или со стаканом, достаточно узким для того, чтобы ребенок мог легко обхватить его руками.

Наполните чашку на четверть любимым напитком вашего малыша.

Сначала заниматься нужно будет в то время, когда, по вашему мнению, ребенок может испытывать жажду, а вы не очень заняты. Мы бы порекомендовали вам промежуток между двумя приемами пищи. Когда вы оба привыкните к этой новой программе, можно будет заниматься с ребенком в любое время, когда бы он ни захотел пить.

Усадите ребенка за стол на стул такой высоты, которая обеспечивала бы ему во время питья надлежащий комфорт. Высоту обычного стула можно увеличить за счет, скажем, толстых телефонных справочников.

Заметим, что напиток, сам по себе, должен стать достаточным вознаграждением, разумеется, наряду с похвалой.

Программа. Часть 1

На протяжении всего урока стойте позади ребенка. Обхватите его руками чашку, а сверху поместите свои руки. Прodelайте один за другим следующие шаги:

1. Поднесите чашку к его рту.
2. Наклоните чашку и позвольте ребенку сделать глоток.
3. Поставьте чашку на стол.
4. Уберите свои и его руки. Скажите: «Молодец! Ты пьешь из чашки!»

Повторяйте эти шаги до тех пор, пока ребенок не выпьет все содержимое чашки.

Продолжайте заниматься подобным образом в течение четырех или пяти уроков или до тех пор, пока не почувствуете, что малышу удобно, когда вы им так руководите.

Следите за тем, чтобы ваша помощь не была чрезмерной и чтобы ребенок сам тоже принимал участие в работе.

Прежде чем вы перейдете ко второй части программы, убедитесь, что он научился крепко держать чашку в руках.

Когда он осознает, какой должна быть последовательность действий при питье из чашки, переходите к части 2 программы и прорабатывайте каждый ее шаг.

Программа. Часть 2

После того как ребенок овладеет одним шагом и сумеет на протяжении четырех или пяти уроков успешно проделать необходимые действия без вашей физической помощи, переходите к следующему шагу.

1. Продолжайте направлять руки ребенка, как вы это делали в первой части программы, до того момента, когда чашка вот-вот должна будет оказаться на столе. В этот момент уберите свои руки и позвольте ему самому завершить процесс, поставив чашку на стол. Это станет его первым шагом на пути к овладению умением пить самостоятельно!
2. Уберите свои руки, после того как, возвращая чашку на стол, пройдете вместе три четверти пути.
3. Уберите свои руки, после того как, возвращая чашку на стол, пройдете вместе половину пути.
4. Уберите свои руки, после того как, возвращая чашку на стол, пройдете вместе четверть пути.
3. Уберите свои руки, сразу после того как ребенок сделает глоток, и дайте ему поставить чашку на стол самостоятельно. Теперь он уже усвоил вторую половину умения пить из чашки! Пора начинать меньше помогать ему поднимать чашку и подносить ее ко рту.
6. Помогайте ребенку, пока он не донесет чашку до рта. Уберите свои руки. Дайте ему самостоятельно наклонить чашку и сделать глоток. Вернуть чашку на стол он теперь может сам.

7. Помогайте ребенку подносить чашку ко рту до того момента, когда она окажется почти у его рта. Уберите свои руки и дайте ему самостоятельно донести ее до губ и сделать глоток. Поставить чашку на стол он и в этом случае сможет сам.
8. Продолжайте все меньше и меньше помогать ему, пока он не научится выполнять все действия самостоятельно.

Ест ложкой

Оборудование сцены

Возьмите для работы пластмассовую мисочку. Для того чтобы она не скользила по столу, под нее можно подложить влажное бумажное полотенце. Бывают также миски с «присасывающимся» доньшком.

На завтрак, обед и ужин подавайте ребенку блюда, которые легко есть ложкой. Это может быть размятый картофель или овощи, мелкие кусочки гамбургера, каша, тушеное мясо, яблочное пюре.

Усадите ребенка за стол на стул такой высоты, которая обеспечивала бы ему во время еды надлежащий комфорт. Высоту обычного стула можно увеличить, например, с помощью толстых телефонных справочников.

Программа. Часть 1

Встаньте за спиной ребенка, поместите ложку в его руку, а другую его руку положите сбоку от миски. На протяжении всего времени приема пищи держите его руки своими.

1. Наполните ложку зачерпывающим движением справа налево (если ваш малыш левша, зачерпывайте пищу слева направо).
2. Поднесите ложку к его рту и дайте ему съесть ее содержимое. Скажите: «Хорошо! Ты ешь ложкой!»
3. Опустите ложку в миску и дайте ребенку время проглотить пищу.
4. После того как он съест четыре или пять ложек, положите ложку на стол и сделайте небольшой перерыв.
5. Повторяйте все пункты этой части программы, пока ребенок не кончит есть, а затем — во время четырех или пяти последующих приемов пищи или до тех пор, пока вы не почувствуете, что малышу на этом этапе удобна ваша физическая помощь. Когда он усвоит всю последовательность действий во время еды ложкой, переходите ко второй части программы и осваивайте ее шаг за шагом.

Заметим, что по мере прохождения второй части программы ребенок усваивает три навыка: 1) подносит ложку ко рту; 2) возвращает ложку в миску; 3) зачерпывает пищу. И при обучении каждому из них используется принцип инверсии.

Программа. Часть 2

Когда ваш ребенок усвоит один шаг и сумеет успешно воспользоваться своим новым умением во время четырех или пяти приемов пищи подряд, значит, пришло время переходить к следующему шагу.

1. Положив свою руку на руку ребенка, доведите ложку до его рта. Отпустите его руку. Позвольте ему съесть содержимое ложки и вынуть ложку изо рта. Снова положите свою руку на его и возвратите ложку в миску. Скажите: «Молодец! Ты ешь ложкой!»
2. Отпустите его руку в тот момент, когда ложка будет почти у рта. Позвольте ему поместить ложку в рот, съесть то, что в ней было, и, вынув ложку изо рта, немного опустить ее. Затем снова положите свою руку на его и возвратите ложку в миску. Скажите: «Молодец! Ты ешь ложкой!»
3. Уберите свою руку в тот момент, когда ложка будет примерно на середине пути ко рту. Пусть ребенок сам донесет ее до рта, съест содержимое и пронесет полпути назад, к миске. Затем снова положите свою руку на его и помогите, возвратив ложку в миску. Скажите: «Молодец! Ты ешь ложкой!»
4. Отпустите его руку, как только поможете ему набрать пищу в ложку. Дайте ему самому донести

ложку до рта, съесть ее содержимое и вернуть ложку в миску. Снова положите свою руку на его и вместе с ним наберите пищу в ложку. Скажите: «Молодец! Ты ешь ложкой!»

Теперь ваш ребенок усвоил все действия, кроме одного, необходимого, чтобы зачерпнуть ложкой еду. Этот шаг самый трудный. Когда вы сочтете нужным меньше помогать ему на этом этапе, вам нужно будет не убирать свою руку, а продолжать держать руку ребенка, но все менее крепко, до тех пор, пока он не научится зачерпывать еду сам с почти незаметной вашей помощью. После этого направляйте уже не его кисть, а сначала запястье, потом локоть, и то лишь при необходимости. В конце концов, совсем отпустите его руку, и он будет все делать сам!

Примечание: Когда вы начнете направлять своей рукой запястье ребенка, вам можно будет во время еды сидеть рядом с ним.

Ест вилкой

Прежде чем начать учить ребенка есть вилкой, ему нужно научиться есть ложкой.

Оборудование сцены

Начните работать, пользуясь не тарелкой, а пластмассовой миской. В ней ребенку легче будет накалывать еду вилкой. Для того чтобы миска не скользила по столу, под нее можно подложить влажное бумажное полотенце. Бывают также мисочки с «присасывающимся» доньшком.

Еда должна быть такой, чтобы ее можно было нарезать на довольно большие куски. Их легче наколоть на вилку. Это может быть курица, морковь, лепешка. Не стоит для этих занятий подавать на стол отварной картофель или гамбургер. И то и другое может раскрошиться при накалывании на вилку.

Усадите ребенка за стол на стул такой высоты, которая обеспечивала бы ему во время еды надлежащий комфорт. Высоту обычного стула можно увеличить, например, с помощью толстых телефонных справочников.

Программа. Часть 1

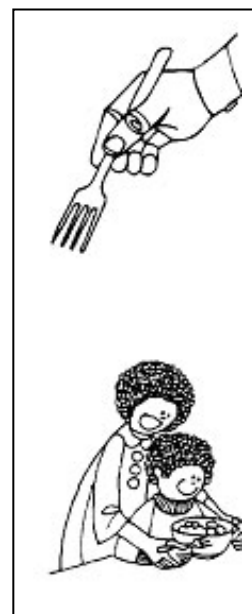
Станьте позади ребенка и вложите в его руку вилку. Сверьте ее положение с положением вилки на рисунке. Это правильное положение. Если ребенку это будет слишком трудно или неудобно, возможно, он сумеет взять ее по-другому и все же начать учиться есть вилкой. Другую его руку положите на край миски так, чтобы он мог удерживать ее на месте.

Помогите ребенку последовательно пройти все описанные ниже шаги:

1. Обхватите своей рукой его руку и помогите наколоть ею на вилку кусочек пищи.
2. Отпустите свою руку, как только он поднесет вилку ко рту.
3. Когда ребенок положит вилку в миску, снова обхватите своей рукой его руку и помогите наколоть на вилку следующий кусочек пищи. Скажите «Молодец! Ты ешь вилкой!»

Продолжайте в том же духе, пока он все не съест.

После того как ребенок научится накалывать на вилку пищу с вашей помощью, начните помогать все меньше и меньше. Переходите ко второй части программы.

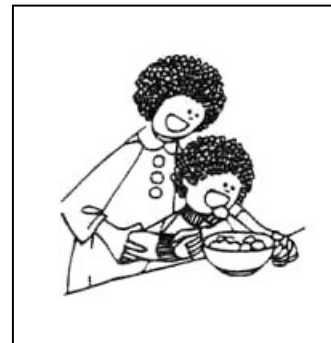


Программа. Часть 2

Работайте над каждым из перечисленных ниже шагов до тех пор, пока ребенок не продемонстрирует свободное владение им во время четырех или пяти приемов пищи подряд.

1. Помогите ребенку наколоть кусочек пищи на вилку, направляя своей рукой его запястье.
2. Помогите ребенку наколоть кусочек пищи на вилку, направляя своей рукой его предплечье.
3. Помогите ребенку наколоть кусочек пищи на вилку, направляя его локоть.
4. Уберите свою руку совсем и будьте готовы прийти ему на помощь, когда надо. Работайте над этим шагом до тех пор, пока ребенок не научится самостоятельно пользоваться вилкой, а значит, не усвоит этот навык!

Теперь, когда ваш ребенок умеет накалывать на вилку кусочки еды, положенной в мисочку, начните класть ему еду в тарелку и при необходимости помогайте.



Намазывает ножом

Для занятий подойдет как время завтрака, обеда и ужина, так и время, когда ребенок обычно перекусывает.

Оборудование сцены

Воспользуйтесь для занятий тем, что легко намазывается и что ребенок любит. Одни продукты (масло и джем) легче намазать на тосты; другие (кетчуп, майонез и горчицу) легче намазать на обычный хлеб. Решите, с чего начать, ориентируясь на вкусы ребенка.

В данной программе предполагается, что ребенок будет намазывать джем на тост. Подготовьте тост, положив на один из его уголков столько джема, сколько потребуется для того, чтобы покрыть им всю поверхность. (Для детишек, предпочитающих пользоваться правой рукой, положите джем в правый угол тоста; для левшей — в левый.) Возьмите неострый столовый нож, который ребенку легко будет держать в руке.

Программа

Работайте над каждым шагом, помогая ребенку все меньше и меньше, пока он не сумет успешно выполнить все соответствующие действия без посторонней помощи на четырех или пяти уроках подряд. Затем переходите к следующему шагу.

1. Побудите ребенка понаблюдать за тем, как вы в одну руку определенным образом берете нож, а в другой неподвижно держите тост. Намазывайте джем на тост по диагонали и каждым длинным гладким мазком покрывайте джемом примерно треть ломтика. Когда вы намажете две трети тоста (двумя мазками), помогите ребенку взять нож в одну руку, а тост в другую. Направляйте легонько его руку, когда он будет заканчивать начатый вами процесс. Скажите: «Молодец! Ты намазываешь ножом!»
2. Вы намазываете одну треть тоста (одним длинным мазком), а затем даете нож ребенку и помогаете ему размазать джем. Отпустите его руку и позвольте ему самому сделать последний мазок. Скажите: «Молодец! Ты намазываешь ножом!»
3. Вы кладете джем на тост и помогаете ребенку сделать первый мазок. Теперь он уже сможет все остальное сделать сам. Не забудьте похвалить его.
4. Вы кладете джем на тост и затем помогаете (если надо) ребенку удерживать в одной руке тост, пока другой он намазывает на него джем. Скажите: «Молодец! Ты намазываешь ножом!»
5. Все меньше и меньше помогайте ему держать тост, пока, наконец, он полностью не овладеет обсуждаемым навыком.

Когда ваш ребенок научится хорошо намазывать джем ножом, можно побудить его с вашей помощью доставать джем из банки — ложкой или ножом. Учите его намазывать сначала на тосты, а потом и на хлеб разные пастообразные продукты (к примеру, ореховое масло).

Режет ножом

Для того чтобы приступить к работе по данной программе, ваш ребенок должен уже уметь пользоваться вилкой и ножом. Вилкой — накалывать кусочек пищи и съесть его, а ножом — намазывать что-нибудь на хлеб.

Оборудование сцены

Начните с блюд, которые легко режутся, таких, как пироги, гамбургеры, кабачки, рыба, ломтики ветчины и колбасы.

Возьмите для занятий столовый нож, который легко держать в руке.

Для того чтобы тарелка не скользила по столу, подложите под нее резиновую подстилку или влажное бумажное полотенце.

Наилучшим для занятий будет время еды. Побуждайте ребенка нарезать мясо в начале приема пищи.

Усадите ребенка за стол на стул такой высоты, которая обеспечивала бы ему во время еды надлежащий комфорт. Высоту обычного стула можно увеличить, например, с помощью телефонных справочников.

Примечание: Можно сделать так, чтобы ребенок за выполнение этого задания смог заработать «галочки», которые по окончании приема пищи позволят ему получить особый десерт или возможность поиграть с любимой игрушкой.

Программа

Работайте над каждым из перечисленных ниже шагов, помогая ребенку все меньше и меньше, до тех пор, пока он успешно, без вашей помощи, не справится с ним во время трех или четырех уроков. Затем переходите к следующему шагу.

1. Стоя позади ребенка, вложите вилку и нож в его руки. Убедитесь, что нож находится у него в той руке, которой он предпочитает работать. Обычно она бывает сильнее. Положите свои руки на его и разрежьте приготовленный кусок почти до конца. Уберите свои руки и позвольте дорезать до конца самому, сказав: «Разрежь свой пирог!» Не забудьте похвалить его: «Молодец! Ты режешь свой пирог!»

Примечание: Возможно, вам придется помогать ему удерживать на месте вилку дольше, чем помогать резать ножом.

2. Повторите шаг 1. Но теперь уберите свои руки раньше и позвольте ребенку самому дорезать то, что вы начали. Не забудьте похвалить его за то, что он режет сам.
3. Вложите вилку и нож в руки ребенка. Уберите свои руки и скажите ему: «Разрежь свой пирог!» Похвалите за то, что он закончил эту операцию. Скажите: «Молодец! Ты режешь пирог!»
4. Попросите ребенка: «Возьми нож и вилку!» Помогите при необходимости расположить их должным образом.

Примечание: После того как он отрежет один кусочек, ему может вновь потребоваться помощь, чтобы правильно расположить нож и вилку.

Когда ребенок научится резать куски пищи с помощью только ваших словесных указаний, начните по одному опускать эти указания. Занимайтесь таким образом до тех пор, пока он полностью не овладеет рассматриваемым навыком. Позже, когда ребенок столкнется с необходимостью резать более жесткую пищу (отбивные котлеты или жареное мясо), вам, возможно, придется вернуться назад и помочь ему справиться с некоторыми из шагов.

Снимает штаны

Оборудование сцены

Начните с коротких штанишек или трусов на резинке. Их снимать легче всего.

Сначала учите ребенка снимать штаны, когда он разут. Так будет легче.

Если его штанишки застегиваются на пуговицы, кнопки или молнию, расстегните их сами.

Пусть ребенок сначала будет стоять, так как спускать штаны легче стоя, чем сидя. Затем обучайте его снимать штаны сидя, на чем бы он ни захотел сидеть — на полу, кровати или стуле.

Работайте над каждым из перечисленных ниже шагов, помогая ребенку все меньше и

меньше, до тех пор, пока он успешно, без вашей помощи, не справится с ним во время трех или четырех уроков. Затем переходите к следующему шагу. Держите наготове награду.

Программа

1. Когда ребенок стоит, спустите его штаны до лодыжек. Попросите его сесть и снимите одну штанину. Скажите: «Сними штанишки!» Поместите его руки на штанину и, положив свои руки на его, помогите стянуть ее со второй ноги и дать штаны вам. Затем скажите: «Молодец! Ты снял штаны!»

Примечание: Помните, что на каждом последующем уроке нужно начинать снимать его штанишки с одной и той же ноги. Следование определенному порядку облегчает учебу.

2. Когда ребенок стоит, спустите его штаны до лодыжек, а затем попросите его сесть. Скажите: «Сними штанишки!» Поместите его руки на штанину и помогите стянуть ее с одной ноги. Побудите его снять штаны со второй ноги и дать их вам. Скажите; «Молодец! Ты снял штаны!» — и вручите ему награду.
3. Когда ребенок стоит, спустите его штаны до колен и поместите его руки с двух сторон на пояс штанишек большими пальцами внутрь. Скажите: «Сними штанишки!», затем положите свои руки на его и помогите спустить штаны до лодыжек. Побудите его сесть. Теперь он может сам снять их и дать вам. Скажите: «Молодец! Ты снял штанишки!» — и вручите награду.
4. После того как ребенок научится самостоятельно снимать штанишки, когда они спущены до колен, начните помогать ему снимать их от середины бедер, затем от бедер и, наконец, от талии.
5. Помогайте все меньше и меньше, пока ребенок не научится самостоятельно спускать штанишки вниз и снимать их при условии, что вы предварительно расстегиваете их.

Надевает штаны

Оборудование сцены

Начните с коротких штанишек или трусов на резинке, поскольку надевать их легче, чем длинные.

Если штаны застегиваются на пуговицы, кнопки или молнию, застегивать их следует вам.

Побуждайте ребенка садиться, чтобы надеть штаны на ноги, и вставать, чтобы натянуть их.

Работайте над каждым из перечисленных ниже шагов, помогая ребенку все меньше и меньше, до тех пор, пока он не сумеет успешно справиться с ним без вашей физической помощи во время четырех или пяти уроков. После этого переходите к следующему шагу. Держите наготове награду.

Программа

1. Когда ребенок сидит, наденьте штанины на обе его ноги, а затем попросите его встать. Натяните штаны до бедер. Затем поместите его руки с двух сторон на пояс штанов большими пальцами внутрь. Скажите: «Натяни штанишки!» - и, положив свои руки на его, помогите ему натянуть штаны до пояса. Затем скажите: «Молодец! Ты надел штанишки!»
2. Наденьте на ребенка штаны, натянув их до середины бедер. Затем поместите его руки с двух сторон на пояс штанов большими пальцами внутрь и скажите: «Натяни штанишки!» Положив свои руки на его, помогите ему натянуть штаны до бедер. Затем позвольте ему самому натянуть их до талии. Скажите: «Молодец! Ты надел штанишки!» — и вручите награду.
3. Продолжайте в том же духе, помогая ребенку закончить процесс после того, как сами наденете на него штанишки и натянете их сначала до колен, затем до лодыжек.
4. Сядьте рядом с ребенком и наденьте ему штанину на одну ногу. Поместите его руки на штаны и, положив сверху свои руки, скажите: «Надень штанишки!» Помогите ему надеть вторую штанину. Побудите его встать и все остальное проделать самостоятельно. Похвалите и вознаградите его.
5. Когда ребенок сидит, поместите его руки на штаны и скажите: «Надень штанишки!» Помогите ему надеть первую штанину. Уберите свои руки, после чего он уже должен сделать все остальное сам. Когда ребенок научится делать пятый шаг, это будет означать, что навык усвоен, и теперь он сможет надевать штаны без посторонней помощи, если вы их ему дадите.

Надевает носки

Оборудование сцены

Возьмите носок, который ребенку немного велик.

Сядьте рядом с ребенком на кровать, на пол или на стул, в зависимости от того, в каком положении ему легче будет это делать.

На каждом уроке отрабатывайте запланированные действия с обоими носками не менее одного раза.

Работайте над каждым из перечисленных ниже шагов, помогая ребенку все меньше и меньше, до тех пор, пока он не сумеет успешно справиться с ним без вашей физической помощи во время четырех или пяти уроков. После этого переходите к следующему шагу. Держите наготове награду.

Программа

1. Когда ребенок сидит, натяните на него носок до шиколотки. Затем помогите ему вставить большие пальцы рук внутрь носка, чтобы он натянул его до конца. Помогите столько, сколько нужно. Скажите: «Молодец! Ты надел носок!» - и вручите ему награду.
2. Натяните носок ребенку на пятку. Скажите: «Надень носок!» - и помогите, если надо. Потом скажите: «Молодец! Ты надел носок!» — и вручите ему награду.
3. Натяните ребенку носок только на пальцы. Скажите: «Надень носок!» - и помогите, если надо. Потом скажите: «Молодец! Ты надел носок!» — и вручите ему награду.
4. Дайте ребенку носок и направьте его руки к стопе со словами: «Надень носок! Помогите, если надо. Когда носок будет уже на ноге, скажите: «Молодец! Ты надел носок!» - и вручите ему награду.

Помните: продвигаться вперед ребенок будет медленно и, как правило, переставая помогать ему физически, вы будете продолжать давать словесные указания и хвалить его.

Надевает джемпер или футболку

Оборудование сцены

Начните с джемпера или футболки с короткими рукавами, так как их надевать легче.

Для начала возьмите свободную футболку, возможно даже, на размер больше, чем он обычно носит. Свитер с высоким воротом пока брать рано.

Приготовьте футболку, положив ее передней стороной вниз и закатав спинку до проймы.

Примечание: Описываемый способ отличается от того, каким большинство людей учатся надевать подобные вещи, поэтому поначалу он может показаться вам не совсем понятным и несколько неуклюжим. Для того чтобы лучше познакомиться с программой, прежде чем приступить к обучению ребенка, попробуйте сами проделать предложенные действия и попросите других членов семьи сделать то же.

Работайте над каждым из перечисленных ниже шагов, помогая ребенку все меньше и меньше, до тех пор, пока он не сумеет успешно справиться с ним без вашей физической помощи во время четырех или пяти уроков. После этого переходите к следующему шагу. Держите наготове награду.

Программа

1. Стоя перед ребенком, просуньте обе его руки в джемпер и далее в рукава. Затем поднимите их над его головой так, чтобы вырез для головы оказался прямо на его макушке. Мягко опустите его руки, чтобы они легли «по швам». При этом джемпер пройдет через голову. Скажите: «Надень джемпер!» — и возьмитесь его руками за низ так, чтобы его большие пальцы оказались внутри закатанной части. Направьте его руки, помогая, если надо, одернуть джемпер, натянув его до талии. Потом скажите: «Молодец! Ты надел джемпер!» — и вознаградите его.
2. Просуньте обе руки ребенка в рукава и поднимите их над головой со словами: «Надень

- джерпер!» Если надо, помогите ему опустить руки «по швам». Напомните ему, как закончить эту операцию, сказав, что нужно одернуть джерпер. Когда он сделает это, скажите: «Молодец! Ты надел джерпер!» — и вознаградите его.
3. Просуньте обе руки ребенка в рукава. Затем скажите: «Надень джерпер!» Если надо, помогите ему поднять руки над головой. Когда он опустит руки и натянет джерпер до талии, скажите: «Молодец! Ты надел джерпер!» — и вознаградите его.
 4. Просуньте одну его руку в рукав. Затем помогите ему этой рукой ухватиться за низ закатанного джерпера и скажите: «Надень джерпер!» Если надо, помогите ему всунуть в рукав другую руку. Когда он самостоятельно закончит надевать джерпер, скажите: «Молодец! Ты надел джерпер!» — и вознаградите его.
 5. Дайте ему закатанный джерпер и помогите ухватиться за его низ. Скажите: «Надень джерпер!» Помогите, если надо, продеть в рукав вторую руку. Когда он кончит надевать джерпер, скажите: «Молодец! Ты надел джерпер!» - и вознаградите его.
 6. Дайте ему закатанный джерпер и помогите ухватиться за низ со словами: «Надень джерпер!» Помогите, если надо, просунуть руку в рукав. Затем помогите отпустить ту руку, которая держалась за джерпер, и ухватиться за него снова, но уже той рукой, которую он уже просунул в рукав. Теперь он может завершить операцию сам. Скажите: «Молодец!» — и вознаградите его. Научиться делать этот шаг труднее всего, поэтому на его освоение уйдет больше занятий, чем на освоение других шагов.
 7. Когда джерпер лежит на кровати передом вниз, скажите «Надень джерпер!» Положите руки ребенка на низ спинки и помогите завернуть джерпер вверх до проймы. Теперь он может надеть его сам. Скажите: «Молодец! Ты надел джерпер!» — и вручите ему награду. Когда он научится делать седьмой шаг, это будет означать, что он усвоил навык и теперь, после того как вы выложите для него джерпер должным образом, он сможет надевать его без вашей помощи.

Надевает блузу, рубашку или пальто, спереди застегивающиеся на пуговицы

Оборудование сцены

Начните с блузы или рубашки с короткими рукавами, так как с ними легче справиться. На первых порах старайтесь избегать облегающих блузок.

Помогая ребенку, стойте позади него.

Сначала попробуйте проделать все действия, предусмотренные программой, сами и попросите сделать это других членов семьи. Дело в том, что предложенный способ отличается от того, каким надевает блузку или рубашку большинство людей. Положите блузку или рубашку на кровать и пройдите каждый шаг.

Если сначала вы попробуете все сделать сами, то программа, которая представляется, на первый взгляд, сложной, в действительности, окажется довольно простой.

Выложите блузку (для девочки) на кровать передом вверх (ближе всего к вам должен быть ее ворот). Раскройте обе половинки перада и разложите их на кровати.

Держите наготове ваши награды.

Когда вы только знакомите ребенка с этой программой, вам следует в течение четырех-пяти уроков (или до тех пор, пока вы не почувствуете, что этот метод удобен вам обоим) самой надевать на него блузку, проделывая все шаги в том порядке, в каком они представлены ниже. Не забывайте хвалить и вознаграждать ребенка за его сотрудничество с вами. После этого переходите к пошаговому обучению так, как это предусмотрено программой.

Программа

1. Побудите ребенка встать лицом к воротничку блузы, лежащей на кровати, так, как показано на рисунке. Помогая ей наклониться к блузе, скажите: «Продень руки в рукава!» Помогите ребенку просунуть обе руки в рукава до конца. Затем побудите его выпрямиться.
2. Теперь руки ребенка оказались на спинке блузы. Поместите его руки так, чтобы они ухватились за низ блузы (который теперь наверху!).
3. Положив свои руки на руки ребенка, помогите ему поднять руки вверх и завести их за голову. Скажите: «Опусти блузу за голову!»
4. Выпустите блузу из своих и его рук и помогите ему опустить руки «по швам». Блуза опустится, куда надо.
5. Помогите ребенку достать руками спинку блузы, ухватиться за блузу и отдернуть ее. Скажите: «Одерни сзади!»
6. Поместите руки ребенка на края полочек блузы и помогите ему подтянуть их друг к другу. Скажите: «Умница! Ты надела блузку!» — и вручите награду. Затем сами застегните пуговицы.



Работайте над каждым из перечисленных ниже шагов, помогая ребенку все меньше и меньше, до тех пор, пока он не сумеет успешно справиться с ним без вашей физической помощи во время четырех или пяти уроков. После этого переходите к следующему шагу. Держите наготове награду.

Сначала вы проходите весь путь с первого по пятый шаг, направляя руки ребенка своими руками. Затем убираете свои руки и, если надо, помогаете ему сделать шаг 6 (подтянуть полочки друг к другу). Затем говорите: «Умница! Ты надела блузку!» — и вручаете награду.

Уберите свои руки после шага 4. Скажите: «Одерни сзади!» — и помогите, если надо, выполнить шаг 5 (одернуть блузу сзади). Когда ребенок закончит всю операцию, подтянув друг к другу полочки, похвалите его и вознаградите.

Продолжайте в том же духе, убирая свои руки каждый раз на шаг раньше того шага, который он освоил. Делайте это до тех пор, пока он не научится надевать блузу без вашей помощи при условии, что предварительно вы должным образом выкладываете ее на кровати.

Помогите, если надо, ребенку расположить блузу на кровати. Похвалите и вознаградите его.

Если ваш ребенок уже отчасти научился надевать блузу другим способом, возможно, вы захотите продолжать учить его так, как начали. Подумайте, из каких шагов может состоять этот процесс, и запишите их.

Надевает ботинки

Оборудование сцены

Возьмите для занятий легкие туфли без застежек и шнурков или неглубокие туфли со шнурками (теннисные тапочки слишком плотно облегают ногу и, когда только учишься обувать ботинки, обращаться с ними трудно).

Программа. Часть 2

Сначала сделайте шаги 1, 2 и 3 первой части программы, направляя руки ребенка своими руками.

Уберите свои руки и побудите его выполнить шаг 4 (проталкивает ногу в ботинок); скажите: «Надень ботинок!» При необходимости помогите.

Когда ботинок уже будет надет, скажите: «Молодец! Ты надел ботинок!» — и вручите награду за успехи.

После того как ребенок продемонстрирует свои успехи в освоении шага 4 (на четырех или пяти уроках), начните убирать свои руки после шага 2.

Помогайте ребенку, если надо, выполнять шаг 3 (натягивать ботинок на пятку с помощью указательного пальца). Это самый трудный шаг, поэтому, возможно, он сможет перейти к следующему шагу только после продолжительной отработки этого.

Продолжайте в том же духе, убирая свои руки каждый раз на шаг раньше того шага,

который ребенок усвоил, до тех пор, пока он не научится надевать ботинки без вашей помощи.

На этом этапе вам, может быть, по-прежнему придется напоминать ребенку перед каждым шагом, что нужно надеть ботинок. Постепенно отказывайтесь от своих указаний, чтобы он научился проделывать все шаги без какой бы то ни было помощи.

Продевает ремень в шлейки

Оборудование сцены.

Возьмите ремень, который ребенку будет удобно держать в руках: не слишком широкий, если у него маленькие руки, и не слишком узкий, если он еще не достаточно ловко обращается с мелкими предметами.

Выберете пару брюк со шлейками для довольно широкого ремня, чтобы с ними было легко обращаться. Для занятий выберете время, когда ребенок обычно надевает брюки.

Вы можете облегчить ему задачу, если будете учить его продевать ремень в шлейки снятых брюк. В этом случае он сможет видеть все, что делает, и для того чтобы продеть ремень, ему не придется тянуться за спину.

Держите награду наготове.

Умение продевать ремень в шлейки отличается от большинства умений, связанных с одеванием и раздеванием, так как здесь ребенку не нужно надевать какой-либо предмет одежды на свое тело. Поэтому вернуть ремень в прежнее положение, после того как он только что был заправлен, не покажется чем-то неестественным и практиковаться в течение одного урока можно будет несколько раз. (Если ребенок мал, это занятие можно превратить в игру «поезд проходит через тоннель» или «змея ползет в норку» и т.п.) После того как ребенок проденет ремень в последний раз на данном уроке, попросите его надеть брюки и проведите его по всем шагам, из которых состоит умение застегивать ремень на пряжку. Ведь это умение будет одним из тех, которые в будущем вы захотите сформировать.

Программа

Работайте над каждым из перечисленных ниже шагов, помогая ребенку все меньше и меньше, до тех пор, пока он не сумеет успешно справиться с ним без вашей физической помощи на четырех или пяти уроках. После этого переходите к следующему шагу.

1. Проденьте ремень во все шлейки сами. Говорите ребенку, что вы делаете: «Я продеваю ремень в шлейки», и показывайте, как вы проталкиваете его сквозь шлейку и вытягиваете с другой стороны.
2. Проденьте ремень во все шлейки, кроме последней. Пропустите кончик ремня в последнюю шлейку и скажите: «Вытяни с другой стороны!» Побудите его вытянуть ремень и затем скажите: «Молодец! Ты вдел ремень!» Вручите ему награду.
3. Продолжайте заниматься так, как вы это делали, отрабатывая шаг 2, только каждый раз увеличивайте на одну количество шлеек, из которых ребенок должен вытянуть ремень, пока не дойдете до конца. При этом пропускать конец ремня в каждую шлейку будете вы.
4. Пропускайте конец ремня за ребенка в каждую из шлеек, кроме последней, и побуждайте его вытягивать ремень с другой стороны. Дойдя до последней шлейки, скажите: «Продень его!» — и побудите его продеть ремень в шлейку и вытянуть с другой стороны. Если нужно, первые несколько раз направляйте его руку, когда он пытается пропустить кончик ремня в петлю.
5. Когда ребенок научится вставлять кончик ремня в последнюю шлейку и вытягивать его, побудите его проделать эти же действия с двумя последними шлейками, затем с тремя и т.д., пока он не научится продевать в шлейки весь ремень сам.

Когда ребенок научится продевать ремень с помощью ваших словесных указаний, начните по одному опускать их, пока он не научится продевать ремень самостоятельно после вашего единственного указания: «Продень ремень в брюки!» Когда он усвоит этот навык, вы можете при желании попросить сделать это с надетыми брюками. Для того чтобы продеть ремень в шлейки, находящиеся сзади, ему, видимо, потребуется ваша помощь. Постепенно и от этой помощи вам нужно будет начать отучать его, пока, наконец, ребенок не овладеет этим навыком совершенно самостоятельно.

Застегивает ремень на пряжку

Оборудование сцены

Прежде чем приступить к настоящей программе, вашему ребенку необходимо научиться продевать ремень в шлейки брюк (см. программу «Продевает ремень в шлейки»).

Для занятий следует выбрать ремень с достаточно крупной пряжкой, чтобы ребенку удобно было ее держать. Застегивать пряжку длинного ремня легче, поэтому он должен быть настолько длинным, чтобы, когда пряжка будет застегнута, его кончик мог пройти в первую шлейку брюк.

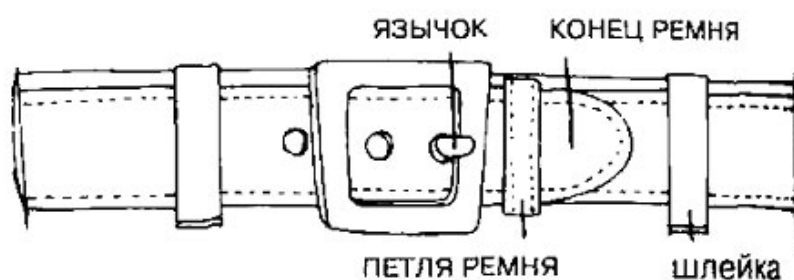
Начинать занятия лучше, когда ремень уже продет в шлейки брюк и брюки на ребенке. Наденьте ремень на себя, чтобы можно было показывать (моделировать) ребенку все шаги. Разместитесь рядом с ним так, чтобы суметь и моделировать необходимые действия, и физически помогать ему. Держите награды наготове.

Сначала застегивайте ремень ребенка вместе с ним. На протяжении четырех или пяти уроков проделайте все указанные ниже шаги в том порядке, в каком они представлены; своими руками направляйте руки ребенка и давайте ему словесные указания. Не забывайте хвалить и вознаграждать его за сотрудничество. Потом вы станете меньше помогать физически, как это предполагает программа.

Программа

1. Возьмите пряжку в одну руку. Скажите: «Возьми в руку пряжку!»
2. Другой рукой проденьте конец ремня в пряжку. Скажите: «Продень ремень в пряжку!»
3. Одной рукой потяните продетый конец ремня назад настолько, насколько удобно, затем, нажав на пряжку другой рукой, установите ее параллельно телу. Скажите: «Тяни!»
4. Одной рукой удерживайте натяжение ремня, держась за его конец, а другой рукой вставьте язычок пряжки в ближайшую дырочку. Скажите: «Вставь его в дырочку!»
5. Одной рукой поднимите противоположную сторону пряжки (если она есть), а другой рукой протолкните под нее конец ремня. (Для некоторых ремней этот шаг не требуется.) Скажите: «Протолкни туда!»
6. Одной рукой проденьте конец ремня в петлю ремня. Скажите: «Продень в петлю!»
7. Другой рукой протяните ремень сквозь петлю. Скажите: «Вытяни ремень!»

Работайте над каждым шагом, помогая ребенку все меньше и меньше, до тех пор, пока он не сумеет успешно справиться с ним без вашей физической помощи на четырех или пяти уроках подряд. После этого переходите к следующему шагу.



Пройдите шаги с первого по шестой вместе с ребенком. Покажите ему на себе (пусть он наблюдает за вами!), как вы протягиваете ремень сквозь петлю. Дайте ему словесное указание: «Протяни ремень сквозь петлю!» — и, если надо, помогите ему сделать это. Похвалите его: «Молодец! Ты застегнул ремень на пряжку!» — и вручите награду.

Пройдите шаги с первого по пятый вместе с ребенком. Продемонстрируйте ему шаг 6 (продевать конец ремня в петлю ремня). Затем скажите: «Продень его в петлю ремня!» — и помогите, если надо. Теперь он может закончить операцию, выполнив самостоятельно шаг 7. Не забудьте похвалить и вознаградить его.

Продолжайте в том же духе: сначала демонстрируйте новый шаг, затем давайте словесное указание и помогайте при необходимости сделать этот шаг. По мере усвоения каждого шага, ребенок будет все большую часть операции делать сам, пока, наконец, полностью не овладеет

данным навыком. Не забывайте хвалить его за каждый усвоенный шаг.

Когда ребенок научится застегивать пряжку ремня с помощью ваших словесных указаний, начните по одному опускать их, пока он не научится застегивать свой ремень самостоятельно в ответ на единственное ваше указание: «Застегни ремень на пряжку!»

Застегивает молнию

Оборудование сцены

Начните с молний, расположенных спереди (куртки, жакеты), так как их застегивать легче, чем молнии, расположенные сбоку (юбки) или в местах, до которых труднее дотянуться (брюки, платье).

Если вашему ребенку трудно удержать в руке язычок молнии, прикрепите к ней с помощью шнурочка небольшой предмет (например, брелок).

Работайте над каждым из перечисленных ниже шагов, помогая ребенку все меньше и меньше, до тех пор, пока он не сумеет успешно справиться с ним без вашей физической помощи на четырех или пяти уроках. После этого переходите к следующему шагу. Держите наготове награду.

Программа

1. Соедините половинки разъемной молнии и застегните ее до середины груди ребенка. Поместите его левую руку на основание молнии, чтобы он удерживал ее внизу. В правую его руку вложите язычок молнии и скажите: «Потяни молнию вверх!» Возьмите своими руками руки ребенка и помогите ему застегнуть молнию до конца. Скажите: «Посмотри! Ты застегнул молнию!» — и вручите ему награду.
2. Доведите молнию до середины груди ребенка. После этого скажите: «Потяни молнию вверх!» — и помогите ему левой рукой удержать основание молнии внизу. Правую свою руку отнимите от руки ребенка и, помогая ему при необходимости, направьте его руку так, чтобы он довел молнию до конца. Скажите: «Молодец! Ты застегнул молнию!» — и вручите награду.
3. Каждый раз, после того как ребенок продемонстрирует умение довести молнию до конца, побуждайте его начать это действие немного раньше — на 4-5 сантиметров ниже. По-прежнему помогайте ему удерживать внизу основание молнии. Хвалите каждый раз, когда он доводит свою работу до конца. Когда он будет в состоянии застегнуть всю молнию от ее основания (при уже соединенных половинках), постепенно перестаньте помогать ему удерживать ее основание (шаг 4).
4. Побудите ребенка правой рукой застегнуть молнию, но когда она окажется в 8-10 сантиметрах от верха, отнимите свою левую руку от его руки и скажите: «Держи!» Попросите застегнуть молнию до конца и больше не помогайте. Похвалите ребенка и вручите ему награду.
5. Каждый раз отпускайте его левую руку (которая удерживает основание молнии) на несколько сантиметров ниже, пока он не научится самостоятельно, без вашей помощи застегивать молнию от начала до конца при условии, что предварительно вы соединяете ее половинки. Это будет означать, что навыком он овладел!

Когда ваш ребенок будет без труда застегивать молнии, расположенные на одежде спереди, начните работать над молниями брюк и юбок. Удерживать и застегивать молнии меньших размеров труднее, поэтому вам, возможно, снова придется начать с шага 1. В любом случае, всегда давайте ребенку четкие словесные указания, много хвалите и вознаграждайте за каждый усвоенный шаг.

Застегивает пуговицы

Оборудование сцены

Чем крупнее пуговица и чем свободнее она входит в петлю, тем легче задача.

Застегните все пуговицы, кроме той, что находится посередине. Эту пуговицу ребенку будет лучше всего видно, поэтому начать, скорее всего, следует с нее.

В качестве примера мы взяли блузу для девочки, и, соответственно, все рекомендации относятся к такого рода вещам. У мальчика пуговицы будут с другой стороны, поэтому замените все «налево» в нашей программе на «направо» (и, конечно, имейте в виду, что у вас не *блуза*, а *рубашка*).

Если мама учит дочку, маме следует надеть одну из папиных рубашек. Если мама учит сына, ей нужно надеть одну из своих блузок. Встав к ребенку лицом, она станет своего рода зеркальным отражением для ребенка, и он сможет имитировать ее действия. Папа, обучающий сына, должен встать рядом с ним.

Оказывая физическую помощь, стойте позади ребенка или рядом с ним. Наденьте блузу или рубашку, и тогда на протяжении всего урока вы сможете продемонстрировать ребенку каждый шаг. Держите наготове награды для него.

Четыре главных шага, которые нужно сделать, чтобы застегнуть пуговицу, таковы:

1. Раскрывает петлю.
2. Просовывает пуговицу в петлю.
3. Берет пуговицу большим и указательным пальцами и вытягивает ее с другой стороны.
4. Оттягивает край петли, заводя его за пуговицу.

Представленная ниже программа состоит из этих шагов, но основывается на принципе инверсии.

Программа

Работайте над каждым из перечисленных ниже шагов, помогая ребенку все меньше и меньше, до тех пор, пока он не сумеет успешно справиться с ним без вашей физической помощи на четырех или пяти уроках. После этого переходите к следующему шагу.

1. Просуньте пуговицу в петлю наполовину и, держа пуговицу, скажите дочке: «Застегни блузку!» — и помогите ей взяться большим и указательным пальцами левой руки за край петли и завести его за пуговицу. Скажите: «Умница! Ты застегнула блузку!» — и вручите награду.
2. Просунув пуговицу в петлю наполовину, побудите дочку взяться за нее большим и указательным пальцами правой руки. После этого позвольте ей завершить процесс, для чего она должна оттянуть край петли и завести его за пуговицу. Скажите: «Умница! Ты застегнула блузку!» — и вручите награду.
3. Помогите дочке взять пуговицу большим и указательным пальцами левой руки, а сами в это время держите петлю открытой. Скажите: «Протолкни ее!» — и помогите просунуть пуговицу в петлю. Напомните ей ухватиться пальцами правой руки за пуговицу с другой стороны. Теперь она может завершить процесс, натянув край петли и завернув его за пуговицу. Похвалите девочку и вручите ей приз.
4. Помогите дочке взяться за петлю большим и указательным пальцами правой руки так, чтобы кончик большого пальца оказался в петле. Когда она просунет пуговицу в петлю левой рукой, помогите ей направить указательный палец ее правой руки так, чтобы она смогла им и большим пальцем взять пуговицу, когда та пройдет сквозь петлю. Теперь она может завершить процесс сама. Похвалите ее и вручите награду.
5. Когда ваша дочка научится застегивать среднюю пуговицу самостоятельно, то, застегивая ее блузку, оставьте ей еще одну пуговицу. Продолжайте в том же духе, при необходимости помогая, до тех пор, пока она не научится застегивать все пуговицы.

Теперь нужно поработать над умением застегивать впереди более мелкие пуговицы и пуговицы, расположенные сбоку. Поскольку это более трудные задачи, вам, может быть, придется вернуться назад и начать с более ранних шагов. Не забывайте давать четкие словесные указания, много хвалить и вознаграждать ребенка в процессе обучения.

Соединяет половинки разъемной молнии

Прежде чем приступить к этому умению, ребенок должен научиться застегивать молнию без посторонней помощи.

Оборудование сцены

Возьмите для работы большую молнию — ребенку легче ее держать. Начните с пальто или толстого жакета, конец молнии которого легко достать. Легкие куртки оставьте «на потом».

Наденьте пальто или жакет, застегивающийся спереди, на себя, чтобы каждый шаг, осваиваемый ребенком, можно было продемонстрировать на себе. Направляя руки ребенка, стойте сзади или рядом с ним. Держите наготове награды.

Программа

Работайте над каждым из перечисленных ниже шагов, помогая ребенку все меньше и меньше, до тех пор, пока он не сумеет успешно справиться с ним без вашей физической помощи на четырех или пяти уроках. После этого переходите к следующему шагу.

1. Убедитесь, что ребенок смотрит на молнию, и расположите пальцы его левой руки так, чтобы они обхватывали кончик разъемной части. Правой рукой пусть он возьмется за вторую часть разъемной молнии. Положив свои руки на его, скажите: «Соедини половинки молнии!» — и помогите ему поднять кончик и вставить его полностью в патрончик. Скажите: «Хорошо! Ты соединил половинки молнии!» Теперь помогите ему взяться левой рукой за основание молнии. Уберите свою правую руку от его руки. Попросите ребенка взять язычок в правую руку и застегнуть молнию.
2. Держа руки ребенка своими руками, помогите ему до половины ввести кончик молнии в патрончик и скажите: «Соедини половинки молнии!» Уберите свою левую руку и позвольте ему протолкнуть кончик в патрончик до упора. Когда он начнет правой рукой застегивать молнию, помогите ему левой рукой удерживать ее основание.
3. Прodelывая предыдущие шаги, помогайте ребенку удерживать правой рукой ту половинку молнии, на которой находится патрончик. Затем скажите: «Соедини половинки молнии!» — и побудите его самостоятельно вставить кончик в патрончик до упора. Скажите: «Хорошо! Ты соединил половинки молнии!» Напомните ему, что начиная застегивать молнию, он должен левой рукой держать ее основание. Не забудьте похвалить ребенка. Теперь, когда он научился вставлять кончик разъемной части молнии в патрончик левой рукой, пора начинать меньше помогать ему удерживать молнию на месте правой рукой.
4. Когда ребенок устанавливает кончик молнии в патрончик, вам следует с каждым разом все раньше отпускать его правую руку, пока вы не увидите, что ваша помощь ему больше не нужна. Это будет означать, что навык усвоен. Этот шаг — трудный, и на его преодоление может уйти больше времени, чем на преодоление остальных шагов.

Когда ребенок научится соединять половинки больших молний, начните учить его делать это с маленькими, какие бывают на легких жакетах. Помогайте по мере надобности. Это значит, что, возможно, вам придется начать опять с первого шага.



Завязывает шнурки на ботинках

Оборудование сцены

Воспользуйтесь двумя парами шнурков — белой и черной. Отрежьте по четверти от каждого шнурка и выбросьте эти четвертушки.

Концы одного белого и одного черного шнурка, от которых отрезали кусочки, свяжите вместе, сделав из них один новый шнурок. Затем сделайте то же с другим белым и черным шнурком, чтобы получился новый шнурок для другого ботинка.

Зашнуруйте каждый ботинок так, чтобы конец черного шнурка оказался с точки зрения ребенка (когда ботинок уже у него на ноге) слева, а конец белого шнурка — справа.

Выберете удобное для ребенка положение (сидя на стуле, стоя и держа ногу на табуретке или сидя на стуле, нагнувшись).

Занимайтесь тогда, когда он обычно надевает ботинки. Кроме того, проводите практические занятия. Во время этих занятий ботинок нужно ставить на стол в такое положение, которое он занимает и на ноге ребенка (то есть пяткой к нему, носком наружу). Следите за тем, чтобы ботинок, на котором вы будете отрабатывать данный навык, на первых уроках зашнуровывался наполовину черным, наполовину белым шнурком.

Программа, по которой мы предлагаем вам заниматься, трудна. Поэтому, прежде чем начать учить ребенка, поработайте с ней сами и с кем-нибудь из членов семьи. Для ребенка держите награду наготове.

Примечание: Для освоения этого трудного задания вам может показаться правильным предложить ребенку какой-нибудь дополнительный приз (скажем, игрушку, которую он хочет).

Помимо этого, награду, как и обычно, следует вручать ему по окончании каждого урока.

Программа

Завязывает первый узел

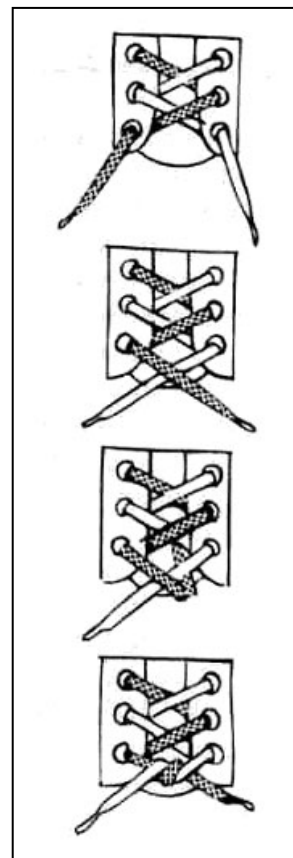
1. Возьмите в каждую руку по концу шнурка (черный — в левую руку, белый — в правую), зажав их между большим и указательным пальцами, и натяните, чтобы туго затянуть шнуровку. Затем выпустите концы из рук.
2. Отведите белый конец по диагонали и назад, в сторону задника, и выпустите. Отведите черный конец шнурка по диагонали и назад и выпустите его.
3. Правой рукой возьмите пистон черного конца. Проденьте его под белый конец шнурка и протолкните в сторону носка, после чего выпустите из рук.
- 4.левой рукой возьмите пистон белого конца шнурка, а в правую — пистон черного. Натяните оба конца, чтобы затянуть узелок, а затем выпустите их из рук.

Работайте над каждым из перечисленных ниже шагов, помогая ребенку все меньше и меньше, до тех пор, пока он не сумеет успешно справиться с ним без вашей физической помощи на трех или четырех уроках. После этого переходите к следующему шагу.

Выполните действия шагов 1 - 3 за ребенка. Затем помогите ему левой рукой взяться за пистон белого конца шнурка, а правой — за пистон черного. Скажите: «Затяни их посильнее!» - и помогите, если надо. Потом скажите: «Молодец! Ты завязал узел!» — и вручите награду.

Выполните действия шагов 1 и 2 за ребенка. Помогите ему взяться правой рукой за пистон черного конца и продеть его под белый конец, чтобы потом вытянуть и направить в сторону носка. Подскажите словами, что нужно натянуть их посильнее. Когда ребенок завяжет узел, похвалите и вознаградите его.

Продолжайте в том же духе, выполняя за него на один шаг меньше каждый раз, когда он



овладевает им, до тех пор, пока он не научится завязывать первый узел без вашей физической помощи. После этого начинайте учить его завязывать бантик.

Завязывает бантик

1. Большим и указательным пальцами левой руки возьмите черный конец шнура в месте, отстоящем от узла на одну треть длины этого конца.

Большим и указательным пальцами правой руки возьмитесь за тот же конец в месте, отстоящем от узла на две трети длины этого конца.

Сделайте петлю, для чего поднесите правую руку к основанию черного конца на узле.

Побудите ребенка крепко взяться за основание завернутого в петлю черного конца шнура большим и указательным пальцами правой руки, а свою левую руку отпустите.

Положите вновь образованную черную петлю сверху на белый конец так, чтобы он лежал на ботинке с черной петлей, смотрящей вбок и указывающей на левую сторону ботинка.

2. Возьмите белый конец в правую руку и положите его поверх черной петли так, чтобы кончик белой части шнура указывал на носок ботинка. Затем отпустите шнурок.
3. Возьмите черную петлю большим и указательным пальцами левой руки поближе к узлу.
4. Поместите указательный палец правой руки сверху на белый конец шнура в месте, отстоящем от узла на одну треть длины белого конца (при этом кончик белой части шнура все еще указывает на носок ботинка).

Протолкните белый конец шнура в отверстие из-под черной петли, направляя его в сторону задника ботинка. Уберите указательный палец правой руки.

Возьмите вновь образованную белую петлю большим и указательным пальцами правой руки и крепко затяните обе петли.

Работайте над каждым шагом, помогая ребенку все меньше и меньше, до тех пор, пока он не сумеет успешно справиться с ним без вашей физической помощи на трех или четырех уроках. После этого переходите к следующему шагу.

Учить ребенка завязывать бантик нужно таким же образом, каким вы учили его завязывать первый узел.

Начните занятия с выполнения всех шагов, кроме последнего, за ребенка. При освоении каждого шага по мере необходимости помогайте ему физически и направляйте словами. По ходу дела давайте четкие указания: «Вытяни шнурок!», «Возьми петлю!», «Держи здесь!», «Туго затяни петлю!».

Не забывайте хвалить и вознаграждать ребенка по мере усвоения каждого шага до тех пор, пока он не научится выполнять это новое и трудное задание.

Когда он научится завязывать ботинки наполовину черным, наполовину белым шнурком, зашнуруйте его ботинки обычными шнурками и, если надо, помогите их завязать.

Вешает одежду

Прежде чем приступить к освоению этого навыка, ребенок должен научиться застегивать одежду на пуговицы и молнию.

Оборудование сцены

Возьмите большую деревянную вешалку и положите ее на кровать.

Начните с такого предмета одежды, который ребенку будет легко держать в руках. Это может быть, например, рубашка, блуза или легкое пальтишко.

Положите выбранный предмет одежды на кровать передом вверх, так, чтобы ворот был в противоположной от вас стороне.

Поставьте поблизости табуретку на тот случай, если ребенок не сможет достать в гардеробе до перекладины.

Программа

1. Возьмите вешалку и держите ее в правой руке. Скажите: «Возьми вешалку в эту руку!»
2. Оставив пальто лежать на кровати, приподнимите левой рукой то его плечо, что находится слева от вас. Скажите: «Подержи пальто вот здесь!»

3. Правой рукой проденьте вешалку в левый рукав, затем положите ее и отпустите обе руки. Скажите: «Вставь сюда вешалку!»
4. Удерживайте вешалку на месте, слегка придавливая ее левой рукой. Скажите: «Нажми на вешалку вот здесь!»
5. Правой рукой приподнимите правое от вас плечо пальто. Скажите: «Подержи пальто вот здесь!»
6. Наденьте правое плечо пальто на свободное плечико вешалки. Скажите: «Надень пальто на вешалку!»
7. Застегните пальто у ворота, чтобы оно не сползло с вешалки. Скажите: «Застегни пальто!»
8. Возьмитесь за вешалку вблизи крючка, поднимите ее с кровати и повесьте в шкаф вместе с пальто. Скажите: «Повесь свое пальто!»

Примечание: Не поднимайте вешалку с пальто за крючок, так как прежде чем повесить ее на перекладину в шкаф, вам придется сменить руку.



Работайте над каждым шагом, помогая ребенку все меньше и меньше, до тех пор, пока он не сумеет успешно справиться с ним без вашей физической помощи на трех или четырех уроках. После этого переходите к следующему шагу.

Положив свои руки на руки ребенка, помогите ему пройти все шаги с 1 по 7. При этом говорите ему, что вы делаете. Затем уберите свои руки и скажите: «Повесь свое пальто!» Если надо, помогите. Похвалите его: «Молодец! Ты повесил свое пальто!» — и вручите награду.

Держа своими руками руки ребенка, проведите его через первые шесть шагов. Уберите свои руки и скажите: «Застегни свое пальто!» Если надо, помогите сделать это, а затем скажите: «Повесь свое пальто!» Теперь это шаг он может сделать сам.

Продолжайте в том же духе, отпуская руки на шаг раньше того, который ребенок уже усвоил. Занимайтесь так до тех пор, пока он не научится проходить все шаги, которые нужно сделать, чтобы повесить одежду на вешалку, без вашей физической помощи.

Когда ребенок уже сможет вешать свои вещи на вешалку с помощью только ваших словесных указаний, начните по одному отказываться от этих указаний, причем первым опустите последнее: «Повесь свое пальто!» Занимайтесь таким образом до тех пор, пока он не научится выполнять все действия без каких бы то ни было указаний с вашей стороны.

Вытирает руки

Оборудование сцены

Возьмите большое полотенце. Повесьте его, перекинув через перекладину, и, чтобы не упало, скрепите его части английской булавкой вблизи перекладины.

Убедитесь, что перекладина расположена достаточно низко для того, чтобы ребенок мог легко дотянуться до полотенца. Если это не так, приготовьте широкую табуретку, чтобы он мог на нее встать.

Держите наготове вознаграждение.

Программа. Часть 1

Положив свои руки на руки ребенка, пройдите с ним следующие шаги:

1. Поместите одну руку ребенка на противоположную от вас часть полотенца.
2. Вытрите ладонь его другой руки.
3. Поверните эту руку и вытрите тыльную сторону ладони.
4. Поместите сухую руку ребенка за полотенце.
5. Вытрите ладонь другой руки.
6. Поверните эту руку и вытрите тыльную сторону ладони. Скажите: «Молодец! Ты вытер руки!» — и вознаградите за его сотрудничество с вами.

Когда ребенок научится как следует вытирать руки с вашей помощью, понемногу переставайте помогать ему. Затем переходите к части 2.

Программа. Часть 2

Сначала пройдите с 1 по 5 шаг, держа своими руками ребенка. После этого уберите свои руки и помогите, если надо, сделать шаг 6, подхватив своей рукой его локоть. Скажите: «Молодец! Ты вытер руки!» Вознаградите его за успех.

Если ваш ребенок успешно справится с шагом 6 на четырех или пяти уроках, уберите свои руки после шага 4 и побудите его самостоятельно выполнить шаги 5 и 6. При необходимости помогайте.

Продолжайте в том же духе, убирая свои руки каждый раз на шаг раньше того шага, который ребенок усвоил. Занимайтесь так до тех пор, пока он не научится самостоятельно выполнять все задание целиком.

Моет руки

Прежде чем приступить к этой программе, ребенок должен научиться вытирать руки.

Игра с водой

До того как по-настоящему начать учить ребенка мыть руки, стоит побудить его поиграть с водой. Эта игра поможет ему привыкнуть к ощущению воды, льющейся ему на руки и пробегающей сквозь пальцы. Поместите несколько маленьких пластмассовых емкостей в пластмассовый тазик, в который налито наибольшее количество воды. Помогите ребенку наполнять эти емкости водой и выливать воду ему на руки. Пусть вода будет холодной, так как учиться мыть руки он будет холодной водой.

Добавьте кусок мыла такого размера, чтобы он соответствовал величине рук ребенка. Помогите ему вынуть мыло из воды и положить его в емкость. Это даст ему возможность попрактиковаться: он будет учиться брать, держать и выпускать из рук мокрое скользкое мыло. Когда вы начнете учить его мыть руки, такого рода игровые навыки облегчат задачу и ему, и вам.

Кроме того, в течение недель или даже месяцев до начала занятий, когда мыть руки ребенка будете вы, старайтесь следовать шагам, обозначенным в программе. Тогда впоследствии вам легче будет обучать этому ребенка.

Оборудование сцены

Подходящим для занятий будет обычное время умывания.

Для того чтобы ребенок мог дотянуться до раковины, вам может понадобиться широкая низкая табуретка.

Отрежьте от целого куска мыла часть, которая по размеру подойдет ладони ребенка, так как в этом случае мыло легче будет держать. Кроме того, следует иметь в виду, что легче держать в руке новое мыло.

Для того чтобы мыло не падало на пол из раковины, воспользуйтесь мыльницей, мокрой тряпкой или мокрым бумажным полотенцем.

Пометьте кран с холодной водой яркой цветной липкой лентой или покрасьте лаком для ногтей. (Если вы пользуетесь одним краном и для холодной, и для горячей воды, то до начала занятий вам нужно будет отрегулировать температуру).

Держите наготове вознаграждение.

Программа. Часть 1

Станьте позади ребенка и, взяв своими руками его руки, проделайте вместе с ним следующие шаги:

1. Включите холодную воду.
2. Подставьте обе руки ребенка под воду и скажите: «Вымой руки!»
3. Помогите ему взять мыло одной или двумя руками, в зависимости от того, как ему удобнее.
4. Потрите мыло между его ладонями. Лучше всего это может быть сделано, если сначала попросить его одной рукой подержать мыло, а другую руку потереть о него. Потом руки можно поменять.
5. Снова положите мыло на раковину.

6. Потрите тыльную сторону одной ладони ребенка о другую, мыльную, ладонь.
7. То же самое сделайте с тыльной стороной другой ладони.
8. Подставьте под воду обе руки и начните споласкивать их, потирая одну о другую, пока не смоеется вся пена.

Скажите: «Молодец! Ты вымыл руки! Теперь давай завернем кран». Помогите ему выключить воду.

Примечание: Делая шаги 4, 6 и 7, старайтесь мыть правую и левую руки в одной и той же последовательности. Установленный порядок облегчает формирование навыка.

Некоторым детям выключение воды может само по себе представляться вознаграждением. Если ваш ребенок расценит это так же, прекрасно, но если что-то другое сможет побудить его повторить данную процедуру, дайте ему это как награду за сотрудничество с вами.

Когда ребенок научится мыть руки с вашей помощью, начните шаг за шагом учить его делать это самостоятельно. Переходите к части 2.

Программа. Часть 2

После того как ваш ребенок освоит один шаг и сумеет хорошо выполнить все соответствующие действия на четырех или пяти уроках, можно будет отступить назад, то есть перейти к следующему шагу, — ведь мы прибегаем здесь к приему инверсии.

Окажите ребенку физическую помощь в прохождении шагов 1 — 7, обозначенных в первой части программы. После этого уберите свои руки и помогите ребенку, если надо, сполоснуть руки (шаг 8). (Ваша помощь на этом этапе будет сводиться к тому, чтобы взяв ребенка за локти, подвести его руки под льющуюся воду.) Скажите затем: «Молодец! Ты вымыл руки!» Помогите ему, если надо, выключить воду, а затем вручите приз.

Когда он усвоит шаг 8, уберите свои руки после выполнения действий шага 6 и при необходимости помогите (положив свою руку на его локоть) потереть тыльную сторону ладони одной его руки о мыльную ладонь другой руки. Скажите при этом: «Вымой руки!» Теперь он может сам завершить процесс, сполоснув свои руки. Если надо, помогите ему выключить воду. После этого скажите: «Молодец! Ты вымыл руки!» — и вручите награду. Продолжайте работать над каждым шагом в соответствии с принципом инверсии.

Чистит зубы

Оборудование сцены

Возьмите мягкую детскую зубную щетку. Если щетка окажется жесткой, подержите ее под горячей водой, и она станет мягче. Паста должна быть приятной на вкус (не острой и не жгучей). Сейчас есть такие сорта, особенно для детей. Подготовьте щетку, выдавив на нее пасту.

Заниматься хорошо после еды и перед сном. Помогать ребенку удобно, стоя рядом с ним или у него за спиной. Для того чтобы он мог видеть себя в зеркале, ему, возможно, придется встать на широкую табуретку или ящик.

Запомните правило: щетка должна двигаться в направлении роста зубов: вниз, когда чистятся верхние зубы, и вверх, когда чистятся нижние. Награду держите наготове.

В течение четырех или пяти уроков, вложив в руку ребенка зубную щетку, физически помогайте ему проходить все перечисленные ниже шаги. Не забывайте хвалить и вознаграждать его за сотрудничество с вами. Затем начинайте формировать данный навык — шаг за шагом, как записано в программе.

Программа

1. Скажите: «Покажи свои зубки!» Покажите свои зубы, чтобы ребенок увидел это в зеркале. (Раздвиньте губы и улыбнитесь, не разжимая зубов.) Скажите: «Отлично! Я вижу твои зубы».
2. Поместите зубную щетку на внешнюю сторону зубов ребенка. Начните чистить их, двигая щетку вверх-вниз. Скажите: «Чисть вверх-вниз!» Продолжайте чистить внешнюю сторону зубов, двигая щетку вверх-вниз и переходя от центра рта влево и снова к центру.

3. Выньте щетку изо рта ребенка и разверните его кисть так, чтобы теперь щетка была обращена к правой стороне его рта. Поместите щетку на зубы и начните чистить правую сторону, двигая щетку вверх-вниз. Выньте щетку изо рта, дайте ему глоточек воды сполоснуть зубы и скажите: «Выплюни воду!» Покажите, как это делается, если он не знает.
4. Скажите: «Открой рот пошире!» Покажите ему в зеркале, как это нужно сделать. Почистите ему верхние зубы с внутренней стороны в левой половине рта. Делайте это движением щетки вперед-назад. Скажите: «Чисть вперед-назад!» Затем проделайте то же самое с правой верхней стороной рта. Выньте щетку изо рта и дайте ребенку глоток воды сполоснуть рот.
5. Скажите: «Открой рот пошире еще раз!» Почистите теперь внутреннюю сторону нижних зубов сначала слева, потом справа. Скажите при этом: «Чисть вперед-назад!» Выньте щетку и дайте ребенку глоток воды сполоснуть рот. Похвалите его: «Молодец! Ты почистил зубы!» — и дайте с чем-нибудь поиграть за то, что он сотрудничал с вами.



Проделайте шаги с 1 по 4 вместе с ним, положив свою руку на руку ребенка, а затем описанным ниже способом помогите ему научиться выполнять действия, предусмотренные шагом 5.

1. На протяжении четырех или пяти уроков делайте шаг 5, держа своей рукой кисть ребенка.
2. На протяжении четырех или пяти уроков делайте шаг 5, держа своей рукой предплечье ребенка.
3. На протяжении четырех или пяти уроков делайте шаг 5, держа своей рукой локоть ребенка.
4. Уберите свою руку, укажите пальцем, какую область зубов нужно чистить, и в течение всего времени выполнения шага 5 давайте словесные указания.

Взяв своей рукой руку ребенка, пройдите вместе шаги с 1 по 3, затем помогите ему сделать шаг 4 так, как показано выше. Завершить процесс он теперь сможет сам; нужно лишь направлять его словами. Шаг за шагом продолжайте работать дальше, пока ребенок не научится чистить зубы без какой бы то ни было физической помощи. Направлять его при выполнении каждого шага должны лишь ваши словесные указания.

Когда он научится чистить зубы, направляемый вашими словесными указаниями, начните постепенно, по одному, убирать их, пока ребенок не будет в состоянии чистить зубы самостоятельно с одним лишь указанием: «Почисть зубы!» После этого можно начать учить его выдавливать пасту на щетку и мыть щетку после окончания чистки зубов.

Умывает лицо

Оборудование сцены

Поставьте ребенка перед зеркалом, чтобы он видел, что он делает. Отражение в зеркале будет удерживать его внимание, и выполнять задание ему будет интересней. Для того чтобы он мог дотянуться до раковины, если надо, подставьте широкую табуретку.

Сначала занятия лучше проводить после еды. Ребенку легче понять, чистое ли у него лицо, если перед умыванием оно будет грязным. После того как вы оба познакомитесь с программой поближе, можно будет заниматься в любое время, когда бы вам ни пришлось умывать его.

Мыло не нужно использовать до тех пор, пока ребенок не научится хорошо умывать лицо фланелькой для умывания. Намочите фланельку, сложите ее и оберните вокруг руки ребенка, сделав из нее нечто, вроде рукавицы. Награду для него держите наготове.

Программа. Часть 1

Станьте позади ребенка. Возьмите своей рукой руку ребенка и пройдите вместе с ним все перечисленные ниже шаги, сопровождая каждый из них словесным указанием.

1. Потрите фланелькой одну его щеку. Скажите: «Умой щеку!»
2. Потрите подбородок. Скажите: «Умой подбородок!»
3. Потрите другую щеку. Скажите: «Умой щеку!»
4. Потрите верхнюю губу и рот. Скажите: «Умой рот!»
5. Потрите нос. Скажите: «Умой нос!»
6. Потрите лоб. Скажите: «Умой лоб!»

Скажите: «Молодец, ты умыл лицо!» - и вознаградите его за сотрудничество с вами.

После того как ребенок научится умывать лицо с вашей помощью, начните шаг за шагом учить его делать это самостоятельно. Переходите к части 2.

Программа. Часть 2

Когда ребенок сумеет сделать очередной шаг без вашей физической помощи подряд на четырех или пяти занятиях, переходите к следующему шагу.

1. Взяв своей рукой руку ребенка, пройдите с ним вместе шаги 1-5 части 1 программы. Затем уберите свои руки и скажите: «Умой лоб!» Укажите на его лоб своим пальцем. Если нужно, направьте его руку. Возможно, вам придется убирать свою руку постепенно, т.е. сначала помогать ему, держа его кисть, затем — локоть. Когда он закончит эту часть работы, скажите: «Молодец! Ты умыл лицо!» — и вручите награду.
2. Уберите свою руку после окончания шага 4 и скажите: «Умой нос!» Укажите на его нос пальцем. Если надо, направьте его руку. Когда он вымоет носик, укажите на лоб и скажите: «Умой лоб!» По окончании скажите: «Молодец! Ты умыл лицо!» — и вручите приз.
3. Продолжайте в том же духе, убирая свою руку на шаг раньше каждый раз, когда ребенок овладевает очередным шагом, и делайте это до тех пор, пока он не научится умывать лицо без вашей физической помощи. С этого момента вы будете лишь показывать пальцем на соответствующую часть лица и давать словесное указание.
4. Постепенно переставайте помогать — все меньше и меньше показывайте пальцем, но пока еще давайте словесные указания. Когда он будет в состоянии умываться лишь с помощью словесных указаний, постепенно (по одному) убирайте и их, пока ребенок не научится умываться без какой бы то ни было помощи с вашей стороны.

Моется в ванне

Оборудование сцены.

Чтобы ребенок не скользил в ванне, положите на дно резиновый коврик или большое купальное полотенце.

Небольшой кусок мыла и фланельку положите туда, откуда ребенок их легко сможет достать. Держите наготове полотенце небольших размеров, чтобы ему легко было управляться с ним.

Наполните ванну теплой водой на 20-25 см. Сделайте так, чтобы купание стало для ребенка радостным событием. Положите рядом плавающие игрушки и позвольте ему немного поиграть в ванне, после того как он вымоется.

Шаги, из которых состоит процесс купания в ванне

1. Залезает в ванну, садится, умывает лицо.
2. Моет уши.
3. Моет шею.
4. Смывает мыло.
5. Моет грудь.
6. Моет руки и плечи.
7. Моет поясницу.

8. Смывает мыло.
9. Моет ноги.
10. Моет ступни.
11. Становится на колени.
12. Моет наружные половые органы и ягодицы.
13. Садится.
14. Смывает мыло со всех частей тела.
15. Выходит из ванны.

Другой вариант: Душ. Учить ребенка принимать душ труднее. Для того чтобы это мероприятие имело успех, будет лучше, если вместе с ребенком душ будете принимать вы: папа с сыном, мама с дочкой. Демонстрируйте каждый шаг и постепенно переставайте помогать. Это довольно длительный процесс, но со временем вам достаточно будет наблюдать за ребенком со стороны. Когда он уже будет неплохо принимать душ, можно будет начать учить его мыть голову.

Шаги, из которых состоит процесс вытирания

1. Вытирает лицо.
2. Вытирает уши.
3. Вытирает шею.
4. Вытирает грудь.
5. Вытирает руки и плечи.
6. Вытирает спину.
7. Вытирает ноги.
8. Вытирает ступни.
9. Вытирает наружные половые органы и ягодицы.

Мы представили вам шаги, из которых состоит умение купаться в ванне и вытираться. Обучать этим умениям ребенка нужно одновременно.

Когда вы будете купать и вытирать ребенка, следуйте указанному выше порядку, обращая по ходу дела его внимание на соответствующие части тела.

Программа

Следуйте принципу инверсии и работайте над каждым шагом до тех пор, пока ребенок не выполнит его без вашей физической помощи на трех или четырех занятиях. Затем переходите к обучению следующему шагу.

Сначала выполните за ребенка все действия, необходимые для того чтобы помыться и вытереться, за исключением последнего шага каждой программы.

На каждом этапе, который он осваивает, давайте ему разъяснения и при необходимости помогайте физически. Помните, что ваши словесные указания должны быть четкими: «Вымой ступни!», «Вымой руки и плечи!», «Вытри ступни!», «Вытри руки и плечи!».

Каждый раз после завершения работы хвалите и вознаграждайте его.

Примечание: Для большинства детей возможность поиграть в ванне после купания сама по себе является вознаграждением. Однако важно помнить, что после вытирания ребенка тоже нужно вознаграждать.

После того как ребенок научится мыться и вытираться при условии, что вы напоминаете ему о необходимых действиях, начните одну за другой убирать ваши подсказки, пока он не научится мыться и вытираться сам.

Постепенно начинайте приучать его оставаться в ванной комнате без вас. Побуждайте его выполнять в ваше отсутствие все большую часть заключительных шагов, пока, наконец, он не научится самостоятельно приходить в ванную комнату и принимать ванну, после того как вы наполните ее.

Причесывается

Оборудование сцены

Прежде чем начать, сами разделите волосы ребенка, сделайте пробор. Расположите щетку в его руке так, чтобы ему удобно было ее держать.

Учите ребенка расчесывать волосы перед зеркалом. Это позволит, во-первых, создавать мотивацию и, во-вторых, продемонстрировать ему необходимые действия в процессе обучения, когда вы физически помогаете ему причесываться. Стойте позади ребенка так, чтобы вы оба могли смотреть в зеркало.

Практикуйтесь, когда волосы не очень запутаны (это значит, что после мытья головы этого лучше не делать)

Держите наготове награду.

Сначала расчесывайте волосы вместе с ребенком. В течение четырех или пяти занятий проходите вместе все указанные ниже шаги в том порядке, в каком они представлены. Не забывайте хвалить и вознаграждать ребенка за сотрудничество с вами (за то, что он наблюдает за процессом в зеркало, стоит спокойно и т.п.). Затем постепенно переставайте помогать, руководствуясь представленной ниже программой.

Программа

1. Если ребенок держит щетку в правой руке, сначала расчесывайте левую половину головы. Начните с пробора и ведите щетку вниз. Скажите: «Веди щетку вниз!» Следите за тем, чтобы ваши указания на первых уроках были простыми и произносились медленно. Не надо сильно тянуть за волосы в тех местах, где они спутаны, так как неприятные ощущения, которые при этом может испытывать ребенок, отобьют у него охоту расчесывать волосы.
2. Свободной рукой ребенка проводите по волосам вслед за щеткой, говоря при этом: «Пригладь волосы!»
3. Поднимите его руку со щеткой над головой и попросите: «Проведи щетку вниз!» Расчешите волосы сзади тремя длинными движениями щетки сверху вниз. После каждого такого движения должно следовать движение свободной рукой ребенка и ваши слова: «Пригладь волосы!»
4. Расчешите волосы с правой стороны, приглаживая их свободной рукой ребенка после каждого движения щетки сверху вниз. Каждый раз говорите ему: «Веди щеткой вниз!», затем: «Пригладь волосы!» По окончании процесса хвалите ребенка: «Очень красиво! Ты причесался!» Скажите ему, как симпатично он выглядит. Если речь идет о девочке, то для нее ленточка или заколка может послужить хорошей наградой.

Процесс постепенного прекращения физической помощи ребенку мы разбили на пять этапов (или шагов). Каждый этап должен продолжаться до тех пор, пока ребенку не станет удобно выполнять необходимые действия в соответствующих условиях и вы не увидите, что он готов еще больше обходиться без вашей помощи. Следите за тем, чтобы он усваивал то, чему вы его учите как можно лучше. Проведите ребенка через все этапы следующим образом:

1. Направляйте его руку, держа его за кисть.
2. Направляйте его руку, держа его за предплечье.
3. Направляйте его руку, поддерживая его за локоть.
4. Не направляйте его руку своей рукой; давайте только словесные указания и, если надо, сначала показывайте ему, какие пряди нужно расчесать.
5. Не давайте никаких указаний; дайте ему только щетку и скажите: «Расчеши волосы!»

Помните, дети овладевают этим умением медленно. На протяжении всего процесса обучения вы будете помогать ребенку все меньше и меньше (не переставая при этом хвалить и вознаграждать его).

Когда он научится расчесывать свои волосы совершенно самостоятельно, все равно продолжайте хвалить его, поскольку это поможет сделать причесывание повседневным делом. После того как он научится пользоваться щеткой, начните подобным же способом учить его расчесывать волосы расческой.

А как же быть с запутанными волосами? Расчесывая эти места, помогайте ребенку держать

волосы выше «узелков», чтобы не пришлось тянуть. В этих случаях легче действовать щеткой — она меньше тянет волосы. Поэтому, прежде чем пустить в ход расческу, пройдитесь по запутанным прядям щеткой.

Моет голову

Для того чтобы ребенок начал учиться мыть голову под душем, он должен сначала привыкнуть к душе.

Оборудование сцены

Пользуйтесь одним из «бесслезных» шампуней, но на всякий случай держите под рукой полотенце.

В зависимости от того, как в вашем доме устроена ванная комната, можно учить ребенка мыть голову под душем, а можно — в раковине.

Если вы решите учить его мыть голову под душем, то заниматься этим нужно в конце мытья под душем. Возможно, помогать ребенку вы будете, стоя рядом с душем. Тогда вам нужно будет надеть что-нибудь, что можно и намочить.

Если вы учите ребенка мыть голову в раковине, вам понадобится какой-нибудь сосуд, из которого вы будете поливать ему на голову вначале, чтобы намочить волосы, и в конце, чтобы сполоснуть их. Особенно важно это в том случае, если у вас нет смесителя и для горячей и холодной воды используются два отдельных крана.

Представленная здесь программа разработана для обучения ребенка умению мыть голову под душем. Тем не менее, шаги, которые нужно сделать, для того чтобы научить его мыть голову в раковине, будут такими же.

Примечание: Для некоторых детей хорошей наградой может стать ручное зеркальце. Дайте ему посмотреть, как он выглядит с пеной на голове. А потом покажите, что происходит, когда после ополаскивания пена исчезает.

Программа

1. Тщательно смачивает волосы.
2. Выдавливает немного шампуня на ладонь, а потом наносит его на волосы.
3. Втирает шампунь в голову, пока не образуется пена.
4. Споласкивает волосы: подставляет голову под душ несколько раз и трет волосы руками до тех пор, пока они не начнут поскрипывать.
5. Вытирает волосы полотенцем.

Работайте над каждым шагом до тех пор, пока ребенок не выполнит его без вашей физической помощи на трех или четырех занятиях. Затем переходите к обучению следующему шагу.

Помогите ребенку намочить волосы. Сделайте шаги 2-4 за него, после чего скажите: «Вытри волосы!» — и, если надо, помогите. Похвалите его за завершение задания.

Помогите ребенку намочить волосы. Сделайте за него шаги 2 и 3, а затем скажите: «Сполосни волосы!» Окажите ему физическую помощь и непременно обратите его внимание на поскрипывание волос под пальцами, когда мыла на них совсем не осталось. Позвольте ему самому вытереть волосы полотенцем, после чего похвалите его и вручите награду.

Помогите ребенку намочить волосы. Попросите его налить немного шампуня на ладонь и нанести его на волосы. При необходимости помогите. Пусть он сам закончит мыть и вытирать волосы. Не забудьте похвалить его за работу.

Когда ребенок научится мыть голову сам с помощью ваших словесных указаний, начните убирать свои подсказки, прежде всего указание: «Вытри волосы!» Занимайтесь так до тех пор, пока он не научится мыть голову без каких бы то ни было указаний.

Застилает постель

Оборудование сцены

Надежно подоткните в ногах постели простыни, одеяло и покрывало.

Если кровать стоит так, что со всех сторон до нее дотянуться трудно, отодвиньте ее от стены. Уберите подушку, Приготовьте награды ребенку.

В течение четырех или пяти занятий физически помогайте ему проходить все перечисленные ниже шаги. Хвалите и вознаграждайте его за сотрудничество с вами. Затем шаг за шагом начинайте учить его стелить постель так, как предложено в программе.

Программа

1. Подтягивает верхнюю простыню к изголовью настолько, насколько возможно, и разглаживает морщинки. Скажите: «Натяни простыню!»
2. Подворачивает простыню внутрь под матрас с обеих сторон. Скажите: «Подверни простыню!»
3. Накрывает постель одеялом и разглаживает складки. Скажите: «Накрой одеялом!»
4. Подворачивает одеяло внутрь с обеих сторон. Скажите: «Подверни одеяло!»
5. Кладет подушку. Скажите: «Положи подушку!»
6. Накрывает постель покрывалом, кладя его поверх подушки. Скажите: «Натяни покрывало!»

Примечание: Если покрывало достаточно длинное, заведите его за подушку и подверните с другой стороны подушки сантиметра на три.

Работайте над каждым шагом, помогая ребенку все меньше и меньше, до тех пор, пока он не выполнит его без вашей физической помощи на трех или четырех занятиях. Затем переходите к обучению следующему шагу.



Физически помогите ребенку пройти шаги с 1 по 5, после чего скажите: «Накрой подушку покрывалом!» Если надо, помогите и подскажите: «Накрой подушку покрывалом!» Похвалите ребенка и вручите ему награду.

Продолжайте в том же духе, переставая помогать физически на шаг раньше каждый раз, когда ребенок овладевает очередным шагом, и делайте это до тех пор, пока он не научится выполнять все задание с помощью одних только словесных указаний, относящихся к каждому из шагов. Не забывайте хвалить и вознаграждать ребенка.

Когда ребенок научится застилать постель с помощью ваших словесных указаний, касающихся каждого шага, нужно начать постепенно приучать его делать это без них. Сначала дайте ребенку все указания, кроме последнего («Накрой подушку покрывалом!»). Затем воздержитесь от двух последних указаний. Продолжайте действовать таким образом до тех пор, пока ребенок не научится выполнять все задание после вашего единственного указания: «Застели постель!»

Чтобы ребенок умел справляться с рассматриваемой задачей более самостоятельно, можно научить его отделять простыню от одеяла после ночного сна и заправлять их с обеих сторон под матрас. Побуждайте его убирать подушку перед тем, как приняться за дело.

Накрывает на стол

Убедитесь, что ребенку знакомы все понятия, которыми вы будете пользоваться, давая указания (то есть такие слова, как «рядом», «около»), и названия столовых приборов.

Оборудование сцены

Прежде чем приступить к занятиям, положите на стол подстилки под приборы. Они помогут ребенку представить размеры и количество мест за столом. Такими подстилками могут служить большие бумажные листы или куски бумажного полотенца. Для занятий с ребенком они подходят наилучшим образом, поскольку на них можно нарисовать контуры приборов.

Уберите стулья подальше от стола, чтобы ребенок мог свободно подходить к нему с любой стороны.

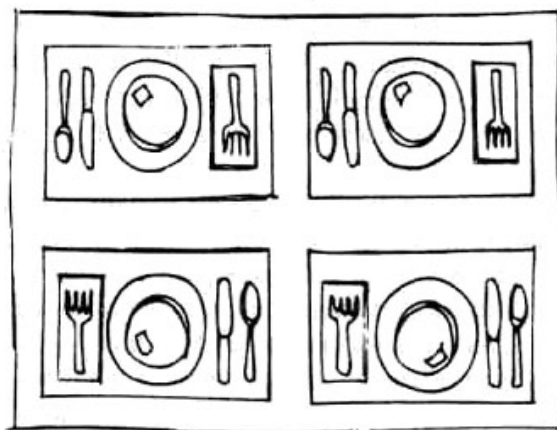
Поставьте на стол нужное количество тарелок, стаканов и положите сложенные салфетки, ножи, вилки и ложки. (Складывать салфетки вы научите ребенка когда-нибудь в другое время.)

Заниматься следует перед едой. После занятий вы сядете за накрытый ребенком стол. Однако если вы будете проводить уроки в другое время, то настоящая или воображаемая закуска сможет стать для ребенка приятным вознаграждением за сервировку. Держите награды наготове.

Пусть ваш ребенок два или три раза понаблюдает за тем, как вы накрываете на стол, следуя указанной ниже последовательности шагов. Вознаградите его за проявленное внимание, Затем приступайте к обучению, шаг за шагом проходя предложенную программу.

Программа

1. Поставьте все тарелки на подстилки. Скажите: «Поставь тарелки!»
2. Положите все салфетки на подстилки. Скажите: «Положи салфетки!»
3. Положите все вилки на подстилки. Скажите: «Положи вилки!»
4. Положите все ножи на подстилки. Скажите: «Положи ножи!»
5. Положите ложки рядом с ножами на подстилки. Скажите: «Положи ложки!»
6. Поставьте стаканы на подстилки. Скажите: «Поставь стаканы!»



Когда ребенок освоит один шаг и сумеет проделать соответствующие действия с помощью одних только словесных напоминаний три или четыре раза, переходите к следующему шагу.

Побудив ребенка понаблюдать за вами, выполните действия шагов с 1 по 5. Затем скажите: «Поставь стаканы!» Покажите ему отмеченные на подстилках места, на которые их нужно ставить. Дайте ему один за другим все стаканы. Похвалите его: «Молодец! Ты помог накрыть на стол!»

После этого, «готовя сцену», нарисуйте на подстилках контуры всех приборов, исключая стаканы. Побудите ребенка понаблюдать за вами и пройдите шаги с 1 по 5. Затем скажите: «Поставь стаканы!» Один поставьте сами, а остальные один за другим давайте ребенку, чтобы он ставил их. Похвалите его: «Молодец! Ты помог накрыть на стол!»

Побудите ребенка понаблюдать за вами и пройдите шаги с 1 по 4. Затем скажите: «Положи ложки!» Покажите отмеченные на подстилках места, на которые их нужно класть. Давайте ему одну за другой ложки и помогайте (если надо) раскладывать их по местам. Затем скажите: «Молодец! Теперь поставив стаканы!»— и дайте ему закончить сервировку.

Теперь, когда вы будете оборудовать сцену, наметьте контуры всех приборов, кроме стаканов и ложек. Побудив ребенка понаблюдать за вами, выполните действия, составляющие шаги с 1 по 4, а затем скажите: «Положи ложки!» Одну ложку положите на место сами, а остальные — одну за другой - давайте ему. При необходимости помогайте ему раскладывать их по местам. Затем скажите: «Молодец! А теперь поставь стаканы!»

Продолжайте в том же духе, делая на один шаг меньше каждый раз, когда ребенок усваивает очередной шаг при условии, что место соответствующего прибора не отмечается. Так нужно работать до тех пор, пока он не научится накрывать на стол с помощью одних лишь словесных указаний.

Теперь, когда ваш ребенок научился накрывать на стол с помощью словесных указаний, пора приучать его делать это без них. Для начала оставьте все свои указания, кроме одного, касающегося расстановки стаканов. Скажите: «Закончи работу! Накрой на стол!» Не забудьте похвалить его, когда он доведет свое дело до конца. Потом перестаньте напоминать ребенку, чтобы он положил ложки (и стаканы). Продолжайте в том же духе, пока он не научится выполнять задание с начала до конца после одного единственного указания: «Накрой на стол!»

Побуждайте ребенка помогать вам вынимать приборы и класть их на стол. А вы помогайте ему отодвигать от стола стулья, а потом ставить их на место.

Меняет постельное белье

Прежде чем начинать занятия по этой программе, ваш ребенок должен научиться застилать постель.

Оборудование сцены

Пусть сначала на кровати не будет никакого белья. Убедитесь, что простыни, одеяла и покрывало имеют ярлыки, кромки или что-нибудь еще, что ясно указывает на то, что это длинная сторона. Если ничего этого нет, то чтобы пометить эти стороны, воспользуйтесь метками прачечной или пришейте ярлычки.

Сложите простыни, одеяла и покрывало в нужном порядке и положите в легкодоступное место: на стул, бюро или стол. На подушку наденьте наволочку и также приготовьте.

Для того чтобы ребенок мог свободно подойти к любой стороне кровати, отодвиньте, если нужно, ее от стены. Приготовьте свои награды.

Шаги, составляющие умение менять постельное белье

1. Раскладывает на кровати нижнюю простыню.
2. Подворачивает ее под матрас со всех четырех сторон.
3. Раскладывает на кровати верхнюю простыню.
4. Раскладывает на кровати одеяло.
5. Подворачивает под матрас одеяло вместе с верхней простыней в ногах кровати.
6. Кладет на кровать подушку.
7. Раскладывает на кровати покрывало и расправляет морщинки.
8. Накрывает покрывалом подушку.

Вариант: Если покрывало длинное, заведите его за подушку и подверните под нее сантиметра на три.

Примечание: Возможно, ваш способ менять постельное белье отличается от описанного нами. В таком случае вдумчиво проделайте все сами и составьте свою последовательность шагов. Она может оказаться иной (например, вы можете пользоваться простынями, сшитыми как чехол, который надевается на матрас, или привыкли подворачивать одеяло под матрас со всех сторон и т.д.).

Программа

Возможно, некоторые шаги предлагаемой программы ваш ребенок уже умеет делать сам. Тогда в процессе обучения его тому, чего он еще не умеет, предоставляйте ему возможность самому выполнять уже усвоенные действия. Так, если он в состоянии справиться с шагом 6, а для выполнения шага 7 нуждается в помощи, помогите ему, а шаг 8 он сделает сам, так как его он уже

усвоил.

Работайте над каждым новым шагом, помогая ребенку все меньше и меньше, до тех пор, пока он не выполнит его без вашей физической помощи на трех или четырех занятиях. Затем переходите к обучению следующему шагу.

Начните так: «Сейчас моя очередь. Посмотри, как я это делаю!» Пусть ребенок наблюдает за вами, а вы сделайте шаги с 1 по 5. По ходу дела говорите ему: «Я кладу на кровать нижнюю простыню. Смотри, я подворачиваю ее внутрь со всех сторон. А сейчас я кладу верхнюю простыню. Сверху кладу одеяло. Я подворачиваю одеяло и простыню в ногах кровати».

Затем скажите: «Ну, теперь твоя очередь», попросите ребенка сделать шаг 6 и похвалите его.

Скажите: «Давай положим на кровать покрывало!» При необходимости физически помогите ему положить покрывало и разгладить морщинки. Скажите: «Молодец! Ты положил одеяло!» А теперь побудите ребенка накрыть покрывалом подушку, после чего вручите награду.

Призвав ребенка понаблюдать за вами, пройдите шаги с 1 по 4, как и раньше комментируя все, что вы делаете. Затем побудите его сделать шаг 5 с вашей помощью — подоткнуть простыню и одеяло в ногах кровати. Когда он закончит с вашей помощью выполнение этой операции, похвалите его: «Отлично! Ты подвернул их!» Попросите ребенка завершить процесс и вознаградите его.

Продолжайте в том же духе, делая на один шаг меньше каждый раз, когда ребенок усваивает очередной шаг, до тех пор, пока он не научится менять постельное белье с помощью одних лишь словесных указаний. Не забывайте каждый раз объяснять ему свои действия, когда демонстрируете их.

Когда ребенок научится менять постельное белье с помощью ваших словесных указаний, начните понемногу приучать его действовать более самостоятельно.

Сначала сделайте так: давайте ему указания относительно всех новых для него шагов, кроме последнего (положить на кровать покрывало). Затем постарайтесь обойтись без двух последних указаний, касающихся двух последних новых шагов. Продолжайте в том же духе, пока не убедитесь, что ребенок может полностью поменять постельное белье в ответ на вашу единственную просьбу: «Поменяй постельное белье!»

Подметает пол

Данная программа предполагает обучение многим умениям (умению держать веник, подметать лежащие на полу большие клочки бумаги, умению двигать мебель и т.д.). Некоторые вещи ваш ребенок может уже уметь; некоторым ему нужно научиться. Прочитайте программу и решите, какие из ее разделов соответствуют уровню развития навыков вашего ребенка.

Материалы

Старые газеты, малярная (маскировочная) лента, совок, швабра, мусорная корзина и веник, достаточно маленький, чтобы ребенку удобно было держать его.

Оборудование сцены

Проводите занятия в маленькой комнате, где нет ковра и мало мебели. Этим условиям обычно удовлетворяют кухни.

С помощью малярной ленты обозначьте на полу посередине комнаты большой квадрат, площадью примерно 1,25 x 1,25 м² или 1,5 x 1,5 м². Приготовьте вознаграждение.

Программа. Часть 1

Работайте над каждым из перечисленных ниже шагов, помогая ребенку все меньше и меньше, до тех пор, пока он не выполнит этот шаг успешно без вашей физической помощи на трех или четырех занятиях.

1. Научите ребенка держать веник. Вам нужно будет продемонстрировать это ему. Скажите: «Возьми веник!» — и, если надо, физически помогите ему расположить его в руках должным образом. Может быть, вам покажется полезным на ручке веника метки в тех местах, где должны быть его руки. Похвалите его: «Молодец! Ты держишь веник!»

2. Разорвите газетный лист на мелкие кусочки, скомкайте их и положите их за пределами квадрата, но близко к нему. (Замечание: для вашей цели особенно хороши разорванные на части стаканчики их полистирола). Медленными, преувеличенно плавными движениями покажите ребенку, как нужно заметать мусор внутрь отмеченного квадрата. Уберите бумажный мусор обратно, за пределы квадрата и скажите: «Подмети пол!»

При освоении необходимых движений ребенку на первых порах может потребоваться физическая помощь. Похвалите его: «Молодец! Ты подметаешь пол!» — и вручите награду.

3. Начните по одному добавлять клочки бумаги, которые ему нужно замести в квадрат. Делайте это до тех пор, пока ребенок не сумеет замести в квадрат 6-12 обрывков бумаги.
4. Постепенно увеличивайте расстояние между бумажным мусором и квадратом, пока ребенок не научится заметать в квадрат бумажки, лежащие в углах и у стен комнаты. Так он будет учиться сметать мусор в одну, находящуюся в центре, кучку из всех частей комнаты. Не забывайте хвалить и вознаграждать его.
5. Постепенно уменьшайте площадь квадрата, пока она не достигнет примерно 60 x 60 см². Отрабатывая этот шаг, ребенок учится делать в центре комнаты кучку из мусора (бумажек).

Когда он научится сметать обрывки бумаги со всей комнаты в маленький квадрат в центре, нужно будет начать учить его делать то же самое с обычным мусором. Значит, пора переходить к части 2.



Программа. Часть 2

Перейти от скомканных обрывков бумаги к маленьким комочкам мусора — значит сделать настоящий большой прыжок, поэтому мы советуем вам продолжить работу с бумажками, но делать их все меньше и меньше.

Уменьшайте размеры клочков бумаги, ориентируясь на скорость освоения ребенком соответствующих навыков, и занимайтесь так до тех пор, пока он не научится собирать в кучку достаточно маленькие обрывки газеты.

Перейдите от подметания скомканных бумажек к подметанию обычного сора. Этот шаг может оказаться для ребенка слишком большим, поэтому сначала продемонстрируйте ему эту операцию. (Есть смысл также устраивать занятия тогда, когда на полу достаточно много сора и ребенок может легко увидеть, что он подметает. Возможно, подойдет послеобеденное время.)

Скажите: «Подмети пол!» — и побудите его смести мусор в кучку в вашем квадрате.

Следите за тем, чтобы он заметал в квадрат большую часть сора. Если нужно, помогите замести часть сора, а закончить дайте ему. Постепенно увеличивайте объем работы, которую он должен сделать сам. Хвалите и вознаграждайте ребенка за хорошо сделанное дело!

Когда ребенок научится сметать весь сор, находящийся на полу, в кучку внутри квадрата, начните учить его пользоваться совком. После того как он соберет весь сор в кучку, возьмите совок и подержите его сами, а ребенка побудите замести сор в совок щеткой для пыли. Если надо, помогите ему, а по окончании работы не забудьте похвалить. Скажите: «Выброси мусор в корзину!» — и вручите награду.

Продемонстрируйте ребенку, как нужно держать совок и заметать в него сор щеткой. Затем дайте ему и то и другое и при необходимости помогите. Попросите его: «Выброси мусор в корзину!» — и, если надо, помогите. Скажите: «Отличная работа!» — и вручите награду.

Теперь ваш ребенок может учиться отодвигать стулья и подметать пол под мебелью. Покажите ему, как отодвигать кухонные стулья, как подметать под столом и как ставить стулья на место. Попросите его сделать это. Помогите, если надо. При необходимости пометьте небольшими кусками малярной ленты места, где должны стоять стулья.

Приложение Г

Программы по формированию игровых навыков

Содержание

Навыки, необходимые для игры в одиночестве

Надевает кольца на стержень	200
Нанизывает бусинки	201
Собирает головоломки	202
Подбирает картинки	203

Навыки, необходимые во время игр с другими участниками

Бросает мешочек с бобами	205
Играет с мячом	206
Создает художественную галерею	206
Участвует в игровых представлениях	208

В данном приложении содержатся программы по формированию игровых навыков, необходимых как для игр в одиночестве, так и для игр с другими участниками.

Навыки, необходимые для игры в одиночестве

В данном разделе представлены краткие программы по формированию четырех игровых навыков. Смысл обучения игровым навыкам заключается в том, чтобы ребенок научился играть один. Тогда он сможет занимать себя сам, без вашего неперемного присутствия.

«Надень кольца на стержень» — одна из самых простых игр для вас как педагога и для ребенка как ученика. «Нанизывай бусины» — это пример игры, которую не обязательно покупать в магазине. «Собери головоломку» — эта задача посложнее, так как вам нужно решить, какая из множества продающихся в магазинах головоломок подойдет для вашего ребенка. «Подбери картинку» (лото) — более сложное занятие, относящееся скорее к программе детского сада или школы. Почти все дети играют в эти игры. Если ваш ребенок уже не так мал, возможно, вам следует поискать другие материалы, более подходящие для детей его возраста, но в то же время, требующие тех же игровых навыков и способствующие их развитию.

Чему ваш ребенок научится, играя в эти игры? Во-первых, каждая игра требует умения сидеть и концентрировать внимание. Во-вторых, каждая игра предполагает, что ребенок координирует деятельность глаз и рук. Это вырабатывает у ребенка зрительно-моторную координацию, которая, в свою очередь, помогает овладевать другими навыками, например навыком пользоваться ложкой или писать. Кроме того, ваш ребенок может научиться играть в любую из этих игр самостоятельно, и это позволит ему испытать ощущение определенной власти и контроля над частью своего мира. И последнее, но не менее важное - это удовольствие.

Надевает кольца на стержень

Материалы

Пирамидка, состоящая из стержня с надетыми на него шестью кольцами.

Оборудование сцены

Начните с двух самых больших колец — другие кольца уберите из поля зрения. Урок не должен длиться более десяти минут. Держите наготове свое вознаграждение.

Программа. Снимает кольца со стержня

1. Наденьте на стержень два самых больших кольца.
2. Придерживайте основу стержня одной рукой. Положите свою руку на руку ребенка и физически помогите ему взяться за верхнее кольцо.
3. Наклоните стержень к ребенку и скажите: «Лиза, сними кольцо!» Если потребуется, помогите ей физически.

С каждым разом помогайте ребенку все меньше и меньше, пока не сможете направлять его действия только словами и жестом, указывающим на следующее кольцо.

Программа. Надевает кольца на стержень

1. Возьмите два самых больших кольца. Начните с большего.
2. Одной рукой придерживайте основу стержня, чтобы тот стоял неподвижно. Положите свою руку на руку ребенка и физически помогите ему надеть кольцо на стержень. Скажите: «Лиза, надень кольцо на стержень!»
3. Уберите свою руку и руку ребенка, чтобы кольцо само опустилось до основания стержня.
4. С каждым разом все меньше помогайте ребенку физически, пока он не научится надевать эти два кольца на стержень, руководствуясь лишь вашими инструкциями и жестом, указывающим на кольцо.

Следующие шаги

Постепенно, по одному, добавляйте другие кольца. Всегда кладите новое кольцо так, чтобы ребенку было легко его взять. Учите ребенка одной рукой придерживать основу стержня (поначалу физически помогайте ему).

Дальнейшие шаги

Теперь, когда ребенок умеет надевать все кольца на стержень, начните учить его выбирать то кольцо, которое нужно.

Начните с самого большого и самого маленького кольца. Положите кольца перед ребенком, покажите пальцем на большое кольцо и скажите: «Возьми большое кольцо!» Затем то же проделайте с другой парой колец — самым большим и самым маленьким из оставшихся, и так далее. Когда ребенок научится выбирать большее кольцо из двух, можете добавить еще одно кольцо к этой паре; каждый раз добавляйте только одно кольцо, и так до тех пор, пока ребенок не научится выбирать нужное кольцо из тех, что вы положили перед ним.

Финальные шаги

Пусть ребенок начнет надевать кольца на стержень, а сами сядьте рядом, но постарайтесь подсказывать ему как можно меньше. Со временем начните отодвигаться от ребенка все дальше и дальше. Не забывайте регулярно проверять результат и хвалить малыша.

Нанизывает бусины

Материалы

Используйте короткий шнурок и деревянные или пластмассовые бусы с крупными отверстиями или что-нибудь аналогичное. Дети любят ярко раскрашенные игрушки. Вы можете попросить других членов семьи — брата или сестру малыша, папу или бабушку — принять участие в раскрашивании пустых деревянных катушек или макарон, а потом воспользоваться ими для обучения ребенка умению нанизывать их на шнурок.

Оборудование сцены

Проследите, чтобы на столе или на полу, где вы будете заниматься, не было ничего, кроме учебных пособий. Завяжите большой узел на одном конце шнурка, чтобы он был больше отверстия в бусинах и не давал им соскользнуть со шнурка. Приготовьте вознаграждение.

Программа. Снимает бусы со шнурка

Начните с пяти-шести бусинок или катушек, которые уже нанизаны на шнурок.

1. Положите свою руку на руку ребенка и физически помогите ему снять со шнурка последнюю нанизанную вами бусинку. Скажите ему: «Пит, сними бусинку!»
2. Если нужно, помогите ему снять бусинку.
3. Постепенно все меньше помогайте ребенку физически, пока он не научится снимать каждую бусинку самостоятельно.

Программа. Нанизывает бусинки на шнурок

1. В начале урока на шнурке не должно быть бусин. Нанижите одну бусинку на шнурок сами; пусть ваш ребенок смотрит, как вы это делаете.
2. Начните нанизывать вторую бусинку. Скажите: «Пит, надень бусину на шнурок!» Одной рукой держите конец шнурка, другой возьмите руку ребенка, чтобы помочь ему продвинуть бусинку до конца шнурка, на котором завязан узел. Повторяйте отработывать это действие, пока он не научится сам продвигать бусины до конца шнурка.
3. Наденьте бусинку и дайте ребенку шнурок так, чтобы он держал его конец. Помогайте физически в той мере, в какой это будет необходимо.

Следующие шаги

1. Теперь начните учить его надевать бусинку на шнурок. Вы будете держать конец шнурка и давать бусинку ребенку, говоря при этом: «Пит, надень бусинку на шнурок!» Другой рукой помогите ему совместить конец шнурка с отверстием в бусинке.

2. Постепенно переставайте помогать, чтобы ребенок научился надевать бусинку на шнурок сам.
3. Затем покажите ему, как он должен сам держать конец шнура другой рукой и надевать бусинку. Возможно, сначала вам придется физически помогать ему.

Дальнейшие шаги

После того как ребенок научится самостоятельно нанизывать бусинки на шнурок, вы сможете использовать эту игру, чтобы практиковаться в различении цветов. Положите перед ним несколько бусинок (катушек или макарон), окрашенных в разные цвета. Попросите нанизать на шнурок бусинку определенного цвета. Скажите: «Нанизывай красную бусинку на шнурок!» или «Нанизывай синюю бусинку на шнурок!» При этом каждый раз показывайте пальцем на нужную бусинку. Через некоторое время перестаньте показывать на бусинку пальцем. Кроме того, вы можете попросить ребенка:

- Чередовать цвета. Начните с двух цветов (красный, синий, красный, синий). Затем используйте три цвета (красный, синий, желтый, красный, синий, желтый), потом добавьте еще один цвет.
- Пройти те же шаги, но уже различая размеры (большой, маленький), а не цвета.

Что еще можно попробовать

Вариацией на тему нанизывания бус может стать изготовление плетеного обрамления карточек. Это упражнение требует той же зрительно-моторной координации, что и нанизывание бусинок, но является более сложным. Попробуйте научить этому вашего ребенка, после того как он научится нанизывать бусины или катушки.

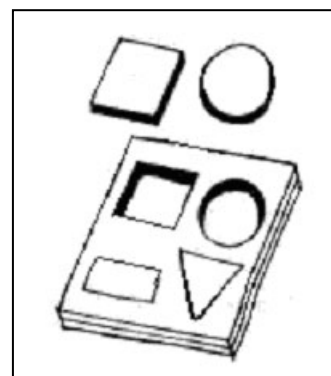
Предложите ребенку выбрать картинку из любимой книжки-раскраски и раскрасить ее. Затем вырежьте ее и наклейте на кусочек картона. После этого сделайте отверстия по всему периметру картинки. Завяжите узелок на конце шнура. Сначала, возможно, вам самому придется продеть конец шнура в дырочку и помочь малышу вытянуть его с другой стороны. Покажите ему, как перейти к следующей дырочке и т.д. Спустя какое-то время, по мере того как вы будете все меньше физически помогать ему, он научится продевать шнурок во все дырочки, обрамляющие картинку.

Примечание: В магазинах игрушек продается много различных готовых карточек. Старайтесь покупать твердые карточки с большими дырочками.

Собирает головоломки

Материалы

Лучше всего для занятий с ребенком подходят деревянные головоломки, хоть они и дороже картонных. Возьмите головоломку попроще, которая состоит из нескольких больших частей. Доска для форм, показанная на рисунке, очень хорошо подходит для начинающих, потому что каждая форма имеет там свое гнездо, куда их легко уложить. Если, по мере того как ваш ребенок будет все лучше справляться с головоломками, вы захотите использовать более трудные варианты, имейте в виду, что в магазинах есть деревянные головоломки, состоящие из более чем 20 элементов.



Программа

Начните с одной формы (остальные оставьте в гнездах).

1. Не полностью выньте эту форму из гнезда. Скажите: «Чарльз, вложи ее в гнездо!» Если потребуется, немного помогите ребенку.
2. Теперь выньте эту форму из гнезда наполовину. Скажите: «Чарльз, вложи ее в гнездо!» (если нужно, помогите).
3. Дайте ребенку форму. Покажите пальцем на нужное гнездо и скажите: «Чарльз, вложи ее в гнездо!» (если нужно, помогите, но не спешите приходить на помощь; пусть ребенок сначала

сам попробует сделать это).

Проделайте то же самое с каждой формой. Не вынимайте из гнезда за один раз больше одной формы. Постепенно все меньше физически помогайте ребенку, пока он не научится вкладывать форму сам, после того как вы положите ее на стол.

Следующие шаги

Теперь выньте две формы.

1. Дайте ребенку одну форму и скажите: «Чарльз, вложи ее в гнездо!» После того как он вложит форму в гнездо, дайте ему вторую форму.
2. Положите две формы на стол и скажите: «Чарльз, вложи их в гнезда!» или «Чарльз, собери головоломку!»

Если у ребенка это сразу не получилось и он боится, что не сможет справиться с задачей, вернитесь чуть назад и немного помогите ему.

Дальнейшие шаги

В конце концов, ваш малыш сможет собрать головоломку, после того как вы вынете из гнезд все формы. Но не забывайте, что это будет последний шаг, и с самого начала настройтесь на постепенный прогресс.

Финальные шаги

Сначала помогайте ребенку, затем постепенно устранивайтесь. После того как он научится собирать несколько головоломок, вы можете предложить ему новую игру, перемешав элементы всех головоломок. Понятно, что ребенку потребуется больше времени, чтобы рассортировать их и собрать каждую головоломку. Но помните, что такую трудную задачу перед ним можно поставить только после того, как он научится собирать каждую из этих головоломок.

Что еще можно попробовать

Головоломки бывают разные — от самых простых до самых трудных (над некоторыми мы бьемся безуспешно уже много лет!). Игры в кубики тоже могут различаться по степени трудности. Маленьким детям особенно нравится играть в кубики, потому что с ними можно делать самые разные вещи. Ребенок может ставить кубики друг на друга, сшибать их, выстраивать в ряд, считать, подбирать цвета или находить буквы. Он может построить из них дворец, тоннель, гараж, космическую станцию. Но когда вы учите своего ребенка играть в кубики, не забывайте, что (как и в случае с головоломками) начинать нужно с того уровня сложности, который ему по силам.

Подбирает картинки

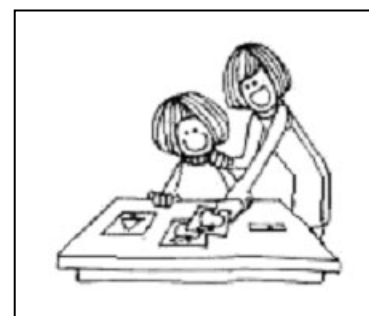
Материалы

Используйте игру типа лото (ее легко купить в любом магазине игрушек). В комплект обычно входит большая карта с нарисованными на ней картинками и набор маленьких карточек с отдельными картинками. Начинать следует с такого лото, в котором картинки очень простые и понятные.

Программа

Сначала попросите вашего малыша подобрать одну картинку

1. На большой карте закройте чистой бумагой все картинки, кроме одной.
2. Дайте ребенку картинку, которая подходит к той, что вы оставили незакрытой.
3. Скажите: «Нина, найди эту картинку!»
4. Покажите, как положить карточку с картинкой на такую же



картинку на большой карте.

5. Прорежьте то же самое с другой картинкой, закрыв остальные картинки на большой карте.

Примечание: Если игра с картинками окажется слишком трудной для вашего ребенка, то вы можете сами сделать набор карточек разных цветов или карточек различной формы и учить ребенка подбирать нужную, пока он не поймет, что значит *подбирать*.

Следующие шаги

1. Откройте две картинки. Сначала дайте ребенку одну карточку. Скажите: «Нина, найди эту картинку». Когда ребенок найдет картинку, дайте ему вторую.
2. Постепенно открывайте все больше картинок на большой карте, каждый раз давая ребенку только одну карточку с картинкой, чтобы он нашел ее место на большой карте.

Дальнейшие шаги

После того как ребенок поймет главную идею подбора картинок, вы можете предложить ему другие типы лото с разными предметами и большей свободой выбора. Вы можете и сами сделать игру с цифрами или буквами.

Финальные шаги

После того как ребенок научится подбирать все карточки, когда вы их даете ему по одной, сделайте следующее:

1. Дайте ему две карточки, чтобы он подобрал их к картинкам на большой карте. Скажите ему, что вы посмотрите, что у него получилось, после того как он подберет их. (Если потребуется, немного подскажите ему.)
2. Постепенно увеличивайте количество карточек в стопке. После того как ребенок сможет подобрать к картинкам все карточки без ваших подсказок, ненадолго выйдите из комнаты и оставьте его одного за этим занятием. Когда вернетесь, не забудьте похвалить ребенка за то, что он играл самостоятельно.

Что еще можно попробовать

После того как ваш ребенок научится нанизывать бусины на шнурок и подбирать карточки лото, вы можете научить его подбирать бусины в определенном порядке. Нанижите на шнурок несколько разноцветных бусин и положите его перед ребенком. Он должен нанизать на свой шнурок бусины в том же порядке. Как и при обучении всем остальным навыкам для игры в одиночестве, о которых мы уже говорили, вам следует:

1. Начать с простого задания (например, с трех бусин).
2. Постепенно усложнять задание.
3. Со временем все меньше помогать ребенку, пока он не научится выполнять задание сам.

Навыки, необходимые во время игр с другими участниками

В этом разделе рассмотрены краткие программы обучения четырем играм, в которые могут играть несколько человек. «Брось мешочек с бобами» и «Игра в мяч» — это игры, которые требуют активных действий и в которых могут принять участие другие дети. Кроме того, можно придумать бесчисленные вариации этих двух игр. В «Художественной галерее» предлагается ряд более спокойных художественно-творческих занятий, в которых вместе с другими детьми может принять участие и ваш ребенок, даже если он не будет делать в точности то, что делают другие дети. «Игра-представление» — значительно сложнее и требует более развитого воображения. Во все игры, представленные в данном разделе, можно с удовольствием играть с другими членами семьи и соседскими ребятами, и ни одна из этих игр не требует дорогостоящих материалов.

Что Ваш ребенок получает от игры с другими детьми? Он совершенствует полученные ранее навыки, о которых мы упоминали раньше: улучшает концентрацию внимания, координацию деятельности рук и глаз и воспитывает уверенность в себе. Кроме того, он учится ждать своей очереди, соблюдать правила игры и делиться с другими, короче говоря, он узнает, как надо себя

вести с другими людьми.

Бросает мешочек с бобами

Материалы.

Используйте мешочки с бобами собственного изготовления или купленные в магазине. Если вы хотите сделать мешочек с бобами сами, наполните носок смесью сырого и «воздушного» риса или какими-нибудь твердыми сухими бобами. В качестве «мишени» можно использовать любую картонку с вырезанными в ней отверстиями или можно бросать мешочек с бобами в корзинку. Можно также предложить детям или другим членам семьи нарисовать и раскрасить рожицу клоуна на большом листе картона, а на месте глаз, носа и рта прорезать отверстия, которые и будут мишенями.

Оборудование сцены.

Подыщите рядом с домом ровное место или подходящее место в доме, где достаточно спокойно и нет бьющихся предметов.

Если вы будете играть в доме, то, наверное, следует установить для играющих определенные правила, сказав, что мешочки с бобами следует бросать в мишень, а не в аквариум с золотой рыбкой. Заранее приготовьте вознаграждения.

Программа

1. Попросите ребенка стать в полуметре или метре от мишени. Бросьте мешочек с бобами. Скажите: «Брось мешочек!» Затем дайте мешочек ребенку и помогите бросить его в мишень.
2. Когда у ребенка это станет получаться, постепенно перестаньте помогать ему и отводите его все дальше от мишени.

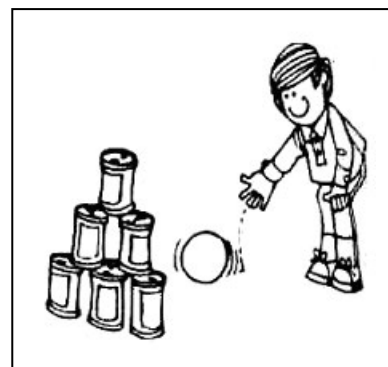
Следующие шаги

1. Отмерьте от мишени несколько дистанций. Если вы играете на воздухе, то мелком проведите линии на расстоянии равном примерно 60, 120, 180, 240 и 300 см. Если вы играете дома, то воспользуйтесь для разметки малярной лентой, которую вы наложите на пол или на ковер. Пусть ваш ребенок начнет с первой линии и после каждого успешного броска отходит на следующую линию.
2. Сделайте игру коллективной, пригласив других детей и/или других членов семьи. Решите, сколько очков можно заработать за попадание мешочком в мишень или в корзинку с разных расстояний. Разделите игроков на команды и ведите подсчет набранных очков.

Что еще можно попробовать

Вы можете сами регулировать уровень сложности игры. Попробуйте предложить детям бросать мешочки из разных положений (стоя на коленях, лежа на полу, стоя на маленькой скамеечке). Если в игре принимают участие хотя бы четверо детей, их можно разделить на команды и проводить игру в несколько раундов, меняя в каждом раунде положение, из которого дети бросают мешочек.

Один из вариантов такой игры — попасть мешочком в поставленные друг на друга бумажные или пластиковые стаканчики. Поставьте три-шесть стаканчиков на низкий столик или стул. Дети могут по очереди бросать мешочек (или маленький резиновый мяч), стараясь развалить «башню» из стаканчиков. Еще один вариант — боулинг или игра в кегли. Для этой игры годятся пластмассовые кегли или чистые жестяные банки из-под напитков.



Играет в мяч

Материалы

Возьмите большой легкий мяч (по размеру подходит баскетбольный, но он слишком тяжелый) или маленький резиновый мяч — в зависимости от роста вашего ребенка. Многим детям подходит мяч из поролона, особенно если ребенка пугает летящий в него мяч.

Программа

Начните с обучения ребенка основным приемам игры с мячом (например, мяч бросают и ловят). Затем поработайте над умением играть в «Поймай мяч».

1. Станьте перед ребенком. Установите его руки в положение, удобное для того, чтобы поймать мяч (руки вытянуты вперед и сложены «лодочкой»). Уверенно положите мяч в руки ребенка, говоря при этом: «Поймай мяч!»
2. Затем подставьте свои руки, расположив их чуть ниже рук ребенка. Попросите его уронить мяч вам в руки (если потребуется, то помогите). Скажите: «Брось мяч!» Не забудьте похвалить его: «Молодец! Ты поймал мяч!» или «Ты бросил мяч!» Повторяйте этот простой шаг до тех пор, пока ребенок не научится ронять мяч вам в руки без какой бы то ни было помощи.
3. Теперь отойдите примерно на 30 сантиметров. Установите руки ребенка в положение «ловлю мяч». Скажите: «Поймай мяч!» Мягко и осторожно бросьте мяч так, чтобы он попал прямо в руки ребенка. Скажите: «Молодец! Ты поймал мяч!»
4. Постепенно увеличивайте расстояние между собой и ребенком, предупреждая его, если надо, чтобы он «приготовился», а затем бросайте мяч ему в руки.

Следующие шаги

Многие дети учатся ловить мяч раньше, чем научатся его бросать. Воспользуйтесь одним из описанных ниже шагов, чтобы научить ребенка бросать мяч.

1. Попросите еще одного человека присоединиться к вам. Пусть он станет позади ребенка и направит его руки так, чтобы ребенок почувствовал, какое движение нужно делать, когда бросаешь мяч. Стойте на расстоянии примерно метра от ребенка. *Или:*
2. Помогите ребенку бросить мяч в сторону мишени или в мишень. Можно, например, поставить ребенка на стул и попросить его сначала уронить, а потом бросить мяч в корзину.

Дальнейшие шаги

Побудите ребенка включиться в игру «Поймай мяч» с еще тремя-четырьмя участниками. Теперь он уже может принять участие во множестве простых групповых игр с мячом.

Создает художественную галерею

Есть множество художественно-творческих занятий, в которых ваш ребенок может принять участие вместе с другими детьми или членами семьи. Каждым из этих дел ребенок может заниматься один, но мы включили их в данный раздел, потому что это такой тип групповой игры, когда каждый выполняет «свою часть общего дела», и хотя он требует определенного сотрудничества и общения, он не ограничивает активность ребенка строгими правилами или требованием соблюдать очередность. Кроме того, в таких случаях ребенок может трудиться в меру своих способностей и в привычном для него темпе.

Ниже мы представляем рекомендации по обучению ребенка некоторым основным навыкам, необходимым для художественного творчества. На базе этих навыков и в зависимости от способностей ребенка можно осуществить определенные творческие проекты. Постарайтесь, чтобы все смогли увидеть и похвалить плоды трудов вашего ребенка.

Материалы

В доме есть много всяких предметов и материалов, которыми вы можете воспользоваться, чтобы пробудить интерес ваших детей или детей соседей к занятиям прикладным искусством.

Раскрашивает

Основы умения

Чтобы научить ребенка раскрашивать картинку не заходя за контур, используйте трафарет. (Вы можете купить его или сделать своими руками, вырезав простую фигуру в середине листа картона и наложив картон на лист бумаги).

Покажите ребенку, как надо раскрашивать бумагу внутри трафарета, — обратите его внимание на то, как с помощью трафарета автоматически получается картинка. Это занятие может стать очень увлекательным и благодарным. Предложите другим детям помочь вам в изготовлении трафаретов и раскрашивайте картинки с их помощью.

Более высокая степень трудности

Нарисуйте сами или отберите из книжек-раскрасок простые картинки с отчетливыми контурами. Предложите ребенку раскрасить картинку, не выходя за контур. Во время работы хвалите и подбадривайте его. Можно сделать так, чтобы рядом с вашим ребенком сидели уже умеющие это делать дети и раскрашивали чуть более сложные картинки или рисовали свои.

Еще более высокая степень трудности

Попросите детей нарисовать или скопировать фигурки, сценки, предметы. Побудите их вместе заняться настенной росписью. Длинный кусок коричневой оберточной бумаги позволит каждому ребенку найти место для работы. Более искусные художники могут рисовать картинки, а остальные — раскрашивать их.

Работа красками

Основные навыки

Для начала лучше всего подойдут довольно большие кисти и большие поверхности, которые можно красить. Если красить красками собрались одновременно трое или четверо ребятшек, каждый из них может заняться раскрашиванием одной из сторон большой картонной коробки. (Когда краска высохнет, коробку можно будет использовать как столик для игр, как домик или «корзину» для метания мешочка с бобами; она может пригодиться для игры в кукольный театр и т.д.)

Более высокая степень трудности

Организуйте занятия так, чтобы дети начали раскрашивать более мелкие предметы: макароны, деревянные катушки.

Еще более высокая степень трудности

Побудите детей писать красками, придумывая свои собственные сюжеты: фигуры, сценки. Они сами могут выбрать тему для рисования: спорт, животные, еда, любимые игры и т.д.

Игры с глиной

Основные навыки

Познакомьте ребенка с глиной, покажите, как ее можно мять, расплющивать, раскатывать, вдавливать в нее палец.

Более сложные занятия

Помогите детям скатать из глины «колбаски» и затем разрезать их на кусочки тупым ножом. Попробуйте также раскатать глину скалкой и разрезать формочкой для печенья.

Еще более сложные занятия

Организуйте групповые занятия и лепите из глины зверюшек (к примеру, змею, кошку, утку) или простые игрушки (грузовик, домик, машинку).

Другие виды художественного творчества

Когда ваш ребенок усвоит основы, то есть научится раскрашивать, резать, клеить и писать красками, то для него можно будет найти много занятий, связанных с художественным творчеством. Одно из простых занятий — попросить детей вырезать фигуры произвольной формы из цветной бумаги и наклеить их на большой лист бумаги, составив красивый узор. Занятие потруднее — поискать в журналах картинки, которые можно было бы отнести к одной категории (корабли, животные, спорт), вырезать их и устроить выставку.

Участвует в играх-представлениях

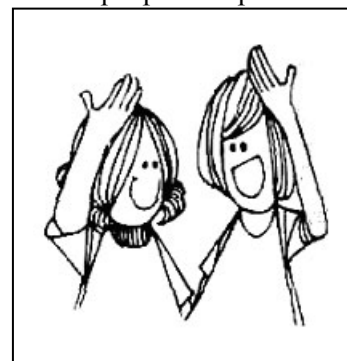
Этот последний вид занятий — игры-драматизации — требует более высокого уровня развития, чем остальные виды занятий, представленные в данном руководстве.

Материалы

Все, что вам нужно для организации таких игр, — это спокойное место и несколько минут свободного времени. В некоторые из этих игр можно играть даже в машине (конечно, когда ее ведет кто-то другой!). Интересно заниматься этим, когда в игре принимает участие несколько детей, но даже если это только вы и ваш ребенок, то и в таком составе можно прекрасно провести время за игрой.

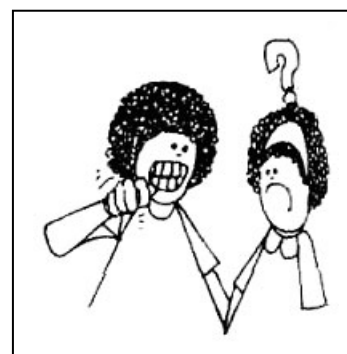
Зеркала

Встаньте лицом к ребенку. Один из вас будет «зеркалом», а другой будет в это «зеркало» смотреться. Зеркало имитирует в точности те действия, которые делает тот, кто в него смотрится. Сначала зеркалом будете вы, а потом — ребенок. Для того чтобы участник, изображающий зеркало, мог воспроизводить действия смотрящегося, эти действия должны быть медленными и повторяющимися.



Пантомима

Пантомима — вещь простая и знакомая вашему ребенку. Вы можете снимать шкурку банана, умывать лицо, чистить зубы, открывать окно. Ребенок будет наблюдать за вами, а вы будете медленно все это проделывать. После показа попросите его отгадать, что вы делали. Когда пантомиму показывает он, учите его двигаться медленно и не забывать о деталях («Как ты очищаешь банан?», «Что делает твой рот, когда ты ешь лимон?» и т.п.).



Страна эмоций

Выберите несколько основных эмоций, таких, как счастье, грусть, гнев, страх и удивление. Сначала побудите ребенка подражать вам, когда изображаете какое-то эмоциональное состояние. Затем назовите какую-нибудь эмоцию и объясните ребенку, как изобразить соответствующее состояние. Потом выделите три места в комнате (кушетку, угол, стул) и присвойте каждому из них название одной из стран, где главенствует одна эмоция (кушетка, например, может быть «страной счастья», угол — «страной гнева», стул — «страной грусти»). Выкрикните, скажем: «Страна счастья!», и когда ребенок вспомнит, где она, он побежит туда, а вы попросите его, чтобы он играл роль счастливого человека до тех пор, пока вы не назовете новую страну.



Статуи

Свободно свесьте голову и руки. Ваш ребенок — «скульптор». Он может как хочет двигать ваши руки, голову, кисти рук, глаза, рот и т.д., пока не вылепит «статую». Когда он закончит свое творение, вы застынете.

Символическая и сюжетно-ролевая игра

Умение играть в сюжетно-ролевые игры, наверное, самое сложное из навыков, требующихся в играх-драматизациях. Один вид такой игры — представить себя кем-то другим: мамой, суперменом, капитаном корабля. Другой тип — придать новое значение предметам: например, маленькие камешки могут стать монетами, а кукла — младенцем. Хотя такая игра может быть для ребенка развлечением, даже когда он один, в нее легко можно играть с другими. Приведем некоторые примеры.

- Скажите ребенку, что он супермен, или папа, или какой-нибудь другой знакомый человек, или герой сказки. Если он сумеет успешно сыграть определенного персонажа, попросите его «стать кем-нибудь», а вы попытаетесь угадать, кого он представляет. В такого рода игру дети часто с удовольствием играют в группе.
- Попросите ребенка представить, как он едет в автобусе, летит на самолете, плывет на корабле и т.п. Побудите его воспользоваться в качестве реквизита предметами домашнего обихода.
- Наконец, если вы чувствуете, что ребенок к этому готов, попробуйте поставить короткую простую пьесу или смешную сценку для нескольких участников («Красная шапочка», «Три медведя» — любую другую любимую сказку или что-то из телевизионных представлений).

Заключение

Поздравляем! Вы закончили чтение большого раздела и познакомились с множеством идей, касающихся игры. Возможно при этом вы уже испробовали некоторые из них. Мы надеемся, что вы попытаетесь сформировать у своего ребенка эти игровые навыки, добавив к тому что мы предлагаем свои собственные идеи.

Приложение Д

Программы формирования навыков по использованию информации

Содержание

Умение читать указатели и знаки дорожного движения	210
Умение пользоваться телефоном	216
Умение определять время по часам	222
Умение обращаться с деньгами	228

В данном приложении приводятся программы обучения ребенка умению оперировать информацией.

Умение читать указатели и знаки дорожного движения

С помощью этой программы вы сможете научить своего ребенка читать жизненно важную информацию, которая заключена в надписях на дорожных знаках и указателях. Это умение имеет огромное значение, так как обеспечивает ему возможность самостоятельно ориентироваться в своем районе. Программа призвана обучить ребенка чтению дорожных знаков, кратких указаний и названий блюд. Это самые простые слова (такие как, «Стоп», «Туалет», «Вход»), а иногда и фразы, состоящие из нескольких слов (например, «Вход воспрещен»). Программа не предусматривает обучения умению читать «связный текст» (то, что вы делаете сейчас), и она не очень подходит тем, кто уже умеет читать довольно хорошо. Программа учит ребенка просто узнавать отдельные слова, то есть для пользования ею ребенку необязательно уметь распознавать отдельные буквы.

Прежде чем начать заниматься, прочитайте этот раздел и полностью ознакомьтесь с предлагаемой программой.

Подготовительные навыки

Многим навыкам, необходимым для того, чтобы приступить к занятиям по данной программе, ребенка можно обучать по ходу дела. Однако с самого начала нужно, чтобы ребенок умел различать картинки. Если говорить конкретно, то от ребенка требуется следующее:

1. Он должен уметь подбирать картинку, на которой изображена какая-то фигура или знак, к такой же картинке, находящейся среди других трех или более картинок.
2. Он должен уметь подбирать слово к такому же, если ему даются на выбор три или более слов.



3. Он должен понимать смысл некоторых слов. Ему нужно научиться говорить или показывать вам, что значат определенные слова, которые вы произносите («Идите», «Стоп», «Выход»).



Пока ваш ребенок не овладел этими подготовительными навыками, поработайте над ними, прежде чем приступить к программе обучения чтению слов на указателях и знаках. При отработке каждого из двух первых умений сначала возьмите всего две одинаковые картинки или карточки. Научите ребенка по вашей команде: «Найди такую же!» класть одну карточку на другую. Постепенно начинайте выкладывать на стол больше карточек — так, чтобы он действительно узнавал нужный символ среди других. Не забывайте время от времени менять порядок, в котором

карточки лежат на столе.

Оценка

Проще всего, вам нужно решить, с каких слов вы начнете свои занятия. Если ваш ребенок не умеет читать свое имя и фамилию, именно с этих слов нужно начать обучение. Список, представленный на стр. 212, состоит из слов, которые обычно пишутся на указателях (список используется для оценки знаний ребенка). Он поможет вам подобрать то, что необходимо для занятий. Добавьте к этому списку другие слова, с которыми ваш ребенок будет часто сталкиваться, например, названия и номера маршрутов автобусов, которыми он пользуется. Кроме того, вычеркните из списка слова, смысла которых он еще не понимает. Например, если ребенку пока совсем неведом смысл слова «*опасно*», оставьте это слово на потом. Таким образом, вам надо задаться целью обучить ребенка таким словам, обозначающим предметы, действия и свойства, которые он хорошо понимает и особенно часто может увидеть напечатанными. Вероятно, есть смысл попросить учителя добавить к этому списку слова, с которыми ребенок чаще всего сталкивается в школе.

В список включены также цифры. Их важно знать, чтобы суметь определить, который час, правильно распорядиться деньгами и воспользоваться телефоном, найти дом и квартиру по адресу, а также, ориентироваться в других повседневных ситуациях. С цифрами многим детям легче разобраться после того, когда они усвоили определенное количество слов.

Материалы

Напечатайте или напишите печатными буквами на карточках слова, которым вы хотите обучить ребенка в первую очередь. Это могут быть карточки, типа каталожных, размером примерно 8 x 12 см. Буквы должны быть написаны жирным шрифтом, высота 1,5-2,5 см. Постарайтесь, чтобы буквы были одинаковой высоты и цвета.

Слова следует писать прописными буквами («СТОП»), а не строчными («стоп»), даже несмотря на то, что часто легче распознать строчные буквы. Дело в том, что на знаках обычно употребляются прописные буквы.

Исключения

Если слова, которые чаще всего встречаются ребенку, обычно пишутся строчными буквами, то вы также можете их писать строчными буквами (свое имя и фамилию ребенок должен уметь читать написанными как прописными, так и строчными буквами. Если он не усваивает слов, написанных прописными буквами, попробуйте первые несколько слов написать строчными буквами и пользоваться ими до тех пор, пока он не начнет хорошо воспринимать задание и делать то, что нужно; после этого перейдите на прописные буквы.

ОЦЕНКА ЗНАНИЯ СЛОВ НА ЗНАКАХ И УКАЗАТЕЛЯХ

СЛОВО	Распознает	Понимает
ИДИТЕ		
НЕ ИДИТЕ		
СТОП		
ПОЖАРНЫЙ ВЫХОД		
Ж/Д ПЕРЕЕЗД		
ОПАСНО		
ОГНЕОПАСНО		
ОСТОРОЖНО, ЗЛАЯ СОБАКА		
ЯД		
ОСТОРОЖНО!		
НЕ ВХОДИТЬ		
ТЕЛЕФОН		
МУЖСКОЙ (М)		
ЖЕНСКИЙ (Ж)		
НЕ ВХОДИТЬ: ЧАСТНОЕ ВЛАДЕНИЕ		
ОКРАШЕНО		
ВХОД		
ВЫХОД		
ТУАЛЕТЫ		
С ЕДОЙ НЕ ВХОДИТЬ		
НЕ КУРИТЬ		
ПОЖАРНАЯ КОМАНДА		
ОТДЕЛЕНИЕ ПОЛИЦИИ		
БОЛЬНИЦА		
ПОЧТА		
ОТКРЫТО		
ЗАКРЫТО		
ПРАЧЕЧНАЯ- АВТОМАТ		
ВВЕРХ		
ОТ СЕБЯ		
НА СЕБЯ		
ЛЕВЫЙ		
ПРАВЫЙ		

СЛОВО	Распознает	Понимает
ПЕРЕД		
ВЫКЛЮЧИТЬ		
ВКЛЮЧИТЬ		
ИДТИ		
ПОД		
ПОВЕРНУТЬ		
В		
ИЗ		
Любимая еда:		
НЕ ВХОДИТЬ		
НЕТ ПРИЕМА		
АВТОБУС		
ТАКСИ		
Имена членов семьи:		
Цифры:		
0		
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
Имя:		
Другие слова:		

Учите ребенка не ошибаться

Эта программа рассчитана на недопущение ошибок. Если вы будете заниматься правильно, ваш ребенок будет ошибаться редко. Не позволяйте ему гадать. Побуждайте его не спешить и лучше говорить: «Я не знаю», чем гадать. Учите его при необходимости просить помощи. По мере приобретения навыка постепенно переставайте помогать и добивайтесь того, чтобы ребенок умел правильно выполнить задание сам не менее пяти раз подряд. Всегда поощряйте правильные ответы, а если он случайно ошибется, просто повремените с наградой и переходите к следующей попытке. Ниже мы предложим вам несколько путей отучения ребенка от попыток угадать ответ.

Предварительный экзамен

Предложите ребенку поиграть с вами в игру. Сложите карточки со словами в стопку и начните по одной показывать ему, прося прочитать слово. Карточки со словами, которые он прочтет правильно, кладите под стопку, а карточки, которые он не сможет прочитать, — в отдельную стопку. Проходитесь по всем карточкам стопки, пока точно не определите слова, которые он все время читает правильно. Не отмахивайтесь от этого предварительного экзамена. Возможно, вы с удивлением узнаете, что ваш ребенок умеет делать больше, чем вы думали! Те карточки, которые вы сложили в отдельную стопку, потому что он не сумел их прочитать, станут материалом для последующих занятий.

Процедура I. Распознает слова

С помощью этой процедуры вы будете учить своего ребенка идентифицировать и распознавать предлагаемые его вниманию слова. Вы будете просить его произносить эти слова, но это не явится самоцелью, а лишь поможет ему научиться лучше распознавать их.

Сначала на занятиях вам нужно будет выкладывать по три карточки. Когда ребенок освоится с данной процедурой, можно начать одновременно выкладывать больше карточек — сначала четыре, потом пять. Однако если вы заметите, что увеличение числа карточек приводит к большому количеству ошибок, снова ненадолго сократите число карточек. Если вы начнете с трех карточек и увидите, что даже это вызывает большие затруднения, отступите назад и начните с двух, но постарайтесь как можно быстрее прийти до трех. Это будет способствовать более успешному прохождению программы.

Выберите три карточки так, чтобы слова, написанные на двух из них, он уже умел распознавать, а одно слово было ему незнакомо (если ваш ребенок не знает ни одного слова из приведенного выше списка, начните с одного слова; две другие карточки при этом должны быть чистыми). Старайтесь выбирать такие слова, которые выглядят по-разному. Например,

Неудачный выбор

ОТКРЫТО

ЗАКРЫТО

ОПАСНО

Хороший выбор

ЯД

ТАКСИ

ОСТОРОЖНО

1. Выложите перед ребенком первые три карточки в ряд. Всегда выкладываете их слева направо (так мы пишем, и нам хотелось бы, чтобы ребенок привыкал смотреть слева направо).
2. Называйте каждую карточку, кладя ее перед ребенком. Следите за тем, чтобы он смотрел на них, переводя взгляд слева направо.
3. Указывая на каждое слово, еще раз произносите его и побуждайте ребенка повторять его. Не нужно просить его медленно произносить слова; напротив, пусть он повторяет их быстро, ведь ваша цель научить его распознавать их как целые единицы. Затем, когда ребенок поймет, какое задание вы ему даете и не будет пытаться угадать, можно постепенно переставать указывать на слова и называть их (до этого момента может пройти несколько дней или даже недель).
4. Выберите первое слово, которое ребенок будет учиться читать. Скажите: «Найди [слово]!» Побудите его либо указать на нужное слово, либо взять в руку карточку и дать ее вам. Не забывайте принимать меры против его попыток угадать и помогайте выполнить задание, если это необходимо.
5. Когда он найдет нужную карточку с вашей помощью или сам, скажите: «Молодец! Ты нашел»

[слово]. Что оно говорит?» Подскажите, если надо, и подтвердите правильность его ответа: «Правильно нашел [слово]!»

6. Перемешайте карточки и повторите описанные действия. Когда ребенок научится всякий раз находить и произносить первое слово, вам нужно будет перестать называть слова, когда вы выкладываете карточки. (Чтобы облегчить ему этот переход, можно сначала просто менее выразительно произносить слова, с каждым разом понемногу, а не все сразу, убирая подсказки.) Выкладывайте перед ребенком карточки слева направо и просите его: «Найди [слово]!», а затем побуждайте произнести его.
7. После того как он научится находить и называть первое слово всякий раз, когда вы его об этом просите, начните точно так же учить его читать второе слово, потом третье, пользуясь при этом теми же тремя карточками. Затем попрактикуйтесь с ними: меняйте их порядок на столе и вопросы задавайте вперемешку. Помните, может потребоваться несколько уроков, прежде чем ребенок научится узнавать три первых слова. Наберитесь терпения и старайтесь, чтобы процесс обучения, также как и процесс усвоения материала, проходил без ошибок. Повторяйте задание до тех пор, пока ребенок не продемонстрирует умения свободно узнавать слова без вашей помощи.

А сейчас мы коротко изложим основные элементы процедуры обучения ребенка умению читать новое слово. Выберите несколько карточек со словами, из которых одно слово ваш ребенок не знает, а остальные знает.

1. Начните с того, что несколько раз вы будете называть карточки по мере их выкладывания. Работайте над одним словом до тех пор, пока ребенок не научится находить его всякий раз, когда бы вы не попросили его об этом.
2. Затем проведите следующую серию проб, в которой вы не будете называть слова перед тем, как просить найти их. Практикуйтесь до тех пор, пока ребенок не научится правильно выполнять задание без вашей помощи.
3. Наконец, еще одна серия учебных проб. Теперь вы будете иногда просить ребенка найти либо новое слово, либо одно из старых. Работайте над этим до тех пор, пока он не научится четко выполнять и это задание.

Помните: Необходимо добавлять к нескольким уже знакомым словам только одно новое и работать с этим набором до тех пор, пока новое слово не будет усвоено.

Следите за тем, чтобы каждый раз по окончании очередной попытки карты перемешивались и чтобы ребенок, найдя нужное слово, повторял его вслух. После того как некоторое количество новых слов будет выучено, сложите ставшие «старыми» карточки, которыми вы уже не будете пользоваться, в отдельную стопку. Время от времени перемешивайте ее и, вводя новые слова, иногда пользуйтесь старыми. Это не позволит ребенку забыть старые слова, пока он учит новые.

Процедура II. Произносит слова

После того как пройдена базовая процедура обучения (Процедура I) и ваш ребенок научился распознавать слова, ему нужно научиться самостоятельно произносить их. Это умение близко тому, которым он уже овладел, но оно немного сложнее. Основные шаги будут такими же, за исключением одного важного момента. Выложите на стол карты, укажите на новое слово и спросите: «Что это?» Задача ребенка — сказать это слово, то есть громко произнести его вслух, при этом вы сами не должны его произносить. Вводить новые слова нужно по одному и поэтапно, с помощью шагов, указанных в описании Процедуры I.

Здесь тоже нельзя разрешать ребенку угадывать. Лучше пусть он не спеша обдумает ответ и скажет: «Я не знаю», чем будет угадывать. Побуждайте его обращаться к вам за помощью, если нужно. Здесь полезно прибегнуть к стратегии, которая предполагает, что вы будете приучать ребенка несколько секунд выждать, прежде чем ответить (причем в любом случае: знает он правильный ответ или нет). Например, укажите на новое слово в ряду карточек и спросите: «Что это?» После этого подождите ответа три-четыре секунды. Это должно воспрепятствовать попыткам быстро угадать, и ребенок после небольшого промедления сможет либо дать правильный ответ, либо сказать: «Я не знаю».

Исключение

Если ваш ребенок не может произнести или достаточно понятно выразить жестом нужное слово, можно указать ему на это слово и предложить подобрать к нему такую же карточку из другого набора. Таким образом он сможет дать вам понять, что знает это слово.

Процедура III. Произносит все слова, написанные на карточках

Когда ребенок научится свободно называть слова, написанные на трех-пяти карточках, можно помочь ему закрепить эти навыки, организовав занятия с целой стопкой карточек. Сложите карточки со словами в стопку и начните показывать ему карточки по одной. Скажите: «Прочитай слово!» Когда он прочитает слово, написанное на верхней карточке, положите эту карточку в самый низ и покажите следующую. Показывать карточки следует с такой скоростью, с какой ребенок читает написанные на них слова. Карточки, которые он пропустит, складывайте для последующего повторения в отдельную стопку. Помните, что он должен читать каждое слово целиком, не пытайтесь его прочитать по слогам или буквам.

Если раньше вы вознаграждали ребенка за каждый правильный ответ, то теперь перейдите к другой системе: начните вознаграждать его, после того как он прочтет правильно несколько слов подряд. Постепенно увеличивайте количество слов, которые он должен прочитать правильно, чтобы получить награду. Можно также увеличивать время занятия. Работайте по этой системе, пока ваш ребенок не изучит окончательно новые слова. Не исправляйте ошибки в процессе проработки серии слов, потом медленно и тщательно проработайте стопку, в которую вы сложили неправильно прочитанные карточки. При этом вознаграждать ребенка следует за каждый правильный ответ. Если вам покажется, что некоторые слова он забыл, вернитесь к Про-1 процедурам I и II и позанимайтесь этими словами снова. Затем положите соответствующие карточки в стопку вместе с другими.

Замечание

В принципе, вы можете воспользоваться этой программой для обучения ребенка большому количеству слов, которые пишутся на знаках, а затем поддерживать его умение с помощью периодически повторяющихся занятий со стопкой карточек. Если он усвоит таким образом более 100 слов и выкажет явное желание учиться дальше, вам стоит поискать формальное руководство, с помощью которого он будет учиться читать связный текст.

Процедура IV. Читает слова на знаках и указателях в реальных условиях

Когда ваш ребенок научится правильно называть какое-то слово на занятиях со стопками карточек, начните обращать его внимание на это слово, встречающееся в реальной жизни. Когда вы едете в машине или прогуливаетесь пешком, показывайте ребенку знаки или указатели и просите его определять, что за слова на них написаны. Поначалу это может показаться ему трудным, поскольку те же слова в реальной обстановке выглядят иначе, чем на карточках.

Выбор правильного слова, однако, облегчается подсказками, так как цвет, форма или местоположение знака уменьшают количество возможных вариантов. Например, шестиугольный знак на углу может означать «СТОП», знак на столбе светофора может быть либо «ИДИТЕ», либо «СТОЙТЕ», а на двери туалета будет написано либо М, либо Ж (или эквиваленты этих понятий).

Есть еще один вид занятий, на которых вы можете практиковаться в распознавании знаков. Сделайте блокнот, в который будете заносить знаки, встречающиеся в вашей местности. Туда можно поместить фотографии или картинки из журналов, представляющие разные знаки и указатели. Так же как и на занятиях в условиях реальной местности, показывайте ребенку каждое слово в блокноте только после того, как он усвоит его на занятиях со стопкой карточек.

Умение пользоваться телефоном

Цель представленной здесь программы — научить ребенка обращаться с обычным телефоном и телефоном-автоматом в различных ситуациях: отвечать на звонок, принимать сообщение, звонить домой и т.д. Некоторые части программы (Процедуры I и IV) предполагают, что обучение будет проводиться в ходе обычной повседневной деятельности, когда действительно необходимо воспользоваться телефоном. Другими частями программы (Процедуры II и III), по-видимому, легче заниматься на специально спланированных уроках.

Подготовительные навыки

Прежде чем приступить к данной программе, ребенку следует усвоить следующие навыки:

1. Он должен уметь распознавать цифры от нуля до девяти.
2. Он должен уметь говорить, по крайней мере, короткими фразами, так, чтобы другие были в состоянии без особого труда понять его.
3. Он должен понимать простую разговорную речь, состоящую из коротких недвусмысленных фраз.
4. У него должны быть настолько развиты навыки моторики и координация движений, чтобы он мог держать трубку в руке и набирать номер (либо он должен иметь приспособление, с помощью которого все это можно делать).

Оценка

Заполните представленную на странице 217-218 форму «Оценка навыков, необходимых для пользования телефоном». Каждый раздел этой формы соответствует одному разделу программы обучения. Таким образом результаты оценки укажут вам, какие части программы вам необходимо отработать. Программа построена так, что занятия должны проводиться последовательно — от части I к части IV. Однако в данном случае последовательность несколько менее важна, чем в других программах, и вы сможете, при желании, работать над несколькими навыками одновременно. Разумеется, если такой подход смутит ребенка или окажется для него слишком трудным, вернитесь к обычной пошаговой системе. Что касается последовательности шагов при освоении подготовительных навыков, то ими нужно с самого начала заниматься в том порядке, в каком они указаны.

Учите ребенка не ошибаться

Эта программа, как и другие программы обучения навыкам, связанным с использованием информации, содержит меры по предотвращению ошибок. Другими словами, если вы будете заниматься с ребенком правильно, то ошибаться он будет редко. Приступая к каждому новому шагу, вы будете говорить ему, что нужно делать, показывать, как это делается, и, при необходимости, подсказывать. Понемногу, по мере усвоения ребенком нового шага, переставайте помогать ему. Не позволяйте ему угадывать, побуждайте обращаться к вам за помощью в трудных случаях, вместо того, чтобы отвечать наугад. Вознаграждайте ребенка за правильные действия вне зависимости от того, помогали вы ему или нет.

Процедура I. Отвечает на телефонные звонки

Заниматься по этой части программы, вероятно, можно в течение дня в те моменты, когда для этого появляется реальная возможность. По мере освоения каждого из представленных навыков уменьшайте свою помощь.

А. Держит трубку. Обратите внимание ребенка на провод. Покажите ему, что он выходит из того конца трубки, который мы подносим ко рту. Затем помогите ему поднять трубку с рычага и поднести ее к уху. Практикуйтесь в любое удобное для вас время (для этого необязательно дожидаться звонка).

Б. Распознает звук телефонного звонка. Вашему ребенку необходимо научиться распознавать телефонный звонок, т.е. выделять этот звук из других звуков, раздающихся в доме, таких, как звонок в дверь и звонок будильника. Когда телефон звонит, привлекайте его внимание к этому звуку. Помогите узнавать такой звонок и походить к телефону. Помимо этого, учите отличать другие звуки, похожие на звонок телефона.

**ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ НАВЫКОВ, НЕОХОДИМЫХ ДЛЯ
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕЛЕФОНА**

	Нет	Да с посторонней помощью	Да самостоятельно
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ			
1. Распознает цифры «0» – «9»			
2. Разговаривает короткими понятными фразами			
3. Понимает простой разговор			
4. Владеет двигательными навыками, позволяющими держать трубку и набирать номер			
НАВЫКИ ОБРАЩЕНИЯ С ТЕЛЕФОНОМ			
I. Отвечает на телефонные звонки			
А. Правильно держит трубку			
Б. Распознает звук телефонного звонка			
В. Отвечает и говорит: «Алло»			
Г. По окончании разговора правильно кладет трубку			
Д. Записывает или обозначает символами простые сообщения			
II. Звонит по телефону			
А. Набирает отдельные цифры номера, когда вы показываете и объясняете			
Б. Набирает 7-значный телефонный номер, который вы записываете для него			
В. Знает, что делать, слыша сигналы:			
1. непрерывный			
2. телефон «молчит»			
3. длинные гудки			
4. сигналы «занято»			
5. ответ оператора или			

записывающего устройства			
III. Звонит по телефону, пользуясь стандартным аппаратом			
А. Знает свой номер наизусть			
Б. Имеет записную книжку для записи телефонных номеров или пользуется другими средствами для их запоминания			
В. Знает, как набрать «ноль» и что сказать, если оказался в чрезвычайной ситуации			
IV. Звонит из автомата			
А. Правильно пользуется телефоном-автоматом			

В. Отвечает на телефонный звонок. Если ваш ребенок умеет подходить к звонящему телефону и брать трубку, он должен сказать: «Алло», или что-нибудь другое. Поначалу, для того чтобы он сказал: «Алло» в телефонную трубку, вам, наверное, придется как следует поработать с ним.

Если звонят не ему, он должен научиться говорить: «Одну минутку, сейчас я позову [имя]», класть трубку рядом с телефоном (не на рычаг!) и приводить вас или любого другого члена семьи, которого спрашивают. Для того чтобы помочь ребенку выработать этот навык, можно попросить кого-то из друзей или знакомых звонить вам и просить к телефону конкретных членов семьи. Начните со звонков к тем, кто находится в непосредственной близости от телефона, кто буквально виден с того места, где он стоит. Затем можно организовать занятия так, чтобы ребенок звал к телефону члена семьи, находящегося поблизости, но вне пределов видимости, и, наконец, он должен будет идти за тем, кого просят к телефону, в другой конец дома.

А что если звонящий попросит к телефону того, кого в данный момент нет дома? Возможно, вам стоит научить ребенка звать к телефону кого-нибудь, кто находится дома, если он знает, что этот человек ушел. Если же в это время ребенок окажется дома один, он должен, как минимум, вернуться к телефону и сказать звонящему: «Боба сейчас нет». Отрабатывайте эти навыки не заранее организованных звонках.

Г. Вешает трубку. Ребенку важно уметь по окончании телефонного разговора класть трубку точно на рычаг, чтобы телефон продолжал нормально работать и желающие могли к вам дозвониться. Слова «До свидания» должны служить ребенку сигналом того, что он может повесить трубку.

Д. Принимает сообщение. Желательно, чтобы ребенок научился принимать сообщения для тех, кого во время звонка нет дома. Если он умеет писать, то прекрасно, он сможет записывать сообщения. Нужно будет только приготовить ему блокнот и карандаш, достаточно большие для того, чтобы ему было удобно пользоваться ими, или доску и мел, до которых легко дотянуться, разговаривая по телефону. Тем, кто часто звонит вам, следует представлять себе, какой длины сообщения способен принять ваш ребенок. Пусть они просят его повторить сообщение, которое он записал.

Начать работать над приемом такого рода сообщений можно и не используя телефон. Когда ребенок научится с этим справляться, можно начать практиковаться с реальными, но заранее спланированными телефонными звонками. Сообщения, которые мы слышим по телефону, гораздо труднее понять, чем те, которые передаются в живой беседе один на один. Убедитесь, что ребенок научился держать трубку и одновременно записывать (или класть трубку рядом, записывать и потом опять брать и подносить ее к уху).

Когда ребенок скажет вам, кто звонил, пока вас не было дома, вы можете перезвонить этому человеку. Однако это не всегда необходимо. Часто возникают ситуации, когда звонящего следует попросить передать простое короткое сообщение (например, «Я приду домой поздно») и прорепетировать с ребенком, чтобы он сумел без труда повторить его. Скажите своим знакомым, чтобы, позвонив, они передали ему сообщение и сразу попросили повторить его («Что ты скажешь маме?»). Им следует помогать ребенку вспоминать слова, которые он забыл, и в конце хвалить за старание. Для тренировки и проверки точности, с которой он записывает сообщения, можно договориться с друзьями или родственниками, чтобы они звонили и оставляли заранее составленные сообщения. Не забудьте научить ребенка вешать трубку, когда после двух или трех его «Алло» на них никто не отвечает (это позволит избежать глупых шуток).

Теперь ваш ребенок усвоил все навыки, необходимые для того, чтобы отвечать на телефонные звонки. Для поддержания этих навыков почаще практикуйтесь. Один из способов, который мы можем предложить, заключается в том, чтобы сделать ребенка «ответственным за телефон» в семье. Это значит, что когда он дома и раздается звонок, подходить к телефону — его обязанность. Такие дежурства позволят ему вдоволь попрактиковаться и закрепить все навыки, которым посвящен данный параграф. Если ваш ребенок получает карманные деньги, вы можете поставить дело так, чтобы часть этих денег он зарабатывал своими дежурствами. Если описанный способ почему-либо вас не устраивает, вы можете договориться с друзьями и родственниками, чтобы они продолжали звонить ребенку, давая ему возможность практиковаться.

Использование доски с именами

Если ваш ребенок совсем не умеет писать, прием сообщений затрудняется. Что же он должен делать, если кто-то звонит, а он дома один? В этом случае вам поможет доска с именами, висящая возле телефона. Это доска с карточками (висящими на крючке или помещенными в кармашек) по числу наиболее часто звонящих вам людей. На каждой карточке пишется имя и, может быть, приклеивается фотография. (Ребенок может учиться узнавать имена этих людей по мере прохождения программы чтения указателей и дорожных знаков.) В верхней части доски закрепите крючок или кармашек с картинкой, изображающей телефон. Научите ребенка выбирать карточку, которая подходит к имени звонящего, когда тот назовет себя, и класть ее на картинку, изображающую телефон.

Расскажите ребенку, как пользоваться такой доской. Начать заниматься отработкой этого навыка можно без телефона, но когда он освоит его, непременно предоставьте ему возможность попрактиковаться с настоящими телефонными звонками, как с теми, которые вы подготовите специально, так и с настоящими, непредвиденными. Возможно, правильно будет начать всего с двух или трех карточек, а потом, когда ребенок поймет, как пользоваться доской, добавить еще.

В соответствии с уровнем развития ребенка, вы можете варьировать количество крючков или кармашков, устанавливаемых в верхней части доски. Например, можно установить крючок для сообщений типа «Перезвонит», «Придет домой поздно» и для любых других сообщений, которые ребенок сможет понять.

Процедура II. Звонит по телефону

Этот параграф программы легче проходить на специально организованных занятиях.

А. Набор номера. Замечание: Если ваш ребенок левша, замените в приводимых ниже указаниях право на лево и наоборот. Если у вас аппарат с диском, а не кнопками, приспособьте наши рекомендации соответствующим образом.

Напишите на листе бумаги цифру «1» и покажите ее ребенку. Попросите его найти эту цифру на аппарате и нажать на соответствующую кнопку. Покажите, как это делается, и, если надо, помогите ему физически. Постепенно переставайте помогать. Затем, не называя цифру,

просто покажите ее ребенку и занимайтесь, пока он не научится нажимать соответствующую кнопку телефона, глядя на написанную вами единицу. Прodelайте те же действия с каждой из цифр.

После того как ребенок научится нажимать на одну кнопку с цифрой, которую вы пишете ему, напишите на бумажке сразу две цифры на расстоянии примерно 2,5 см друг от друга. Научите ребенка держать указательный палец левой руки под первой из написанных на бумажке цифр, а пальцем правой руки набирать ее. Когда он наберет первую цифру, ему нужно будет, не отрывая пальца левой руки от бумаги, передвинуть его, установив точно под второй цифрой, и держать там, пока правой рукой не наберет вторую цифру. Помогайте ему все меньше и меньше, пока он не научится каждый раз правильно набирать (с помощью диска или кнопок) любую комбинацию из двух цифр.

Примечание: Если ребенок постоянно испытывает трудности с прочтением цифр в нужной последовательности (слева направо), то помочь может маркировка цифр яркими цветами. Например, зеленым маркером поставить кружочек слева над рядом цифр и побудить ребенка поставить на него палец, когда он начинает набор, а красным кружочком поместить цифру справа, это явится для него сигналом, что после этой цифры надо остановиться.

Таким же образом научите ребенка набирать последовательность из трех, четырех, пяти, шести и семи цифр. Когда он овладеет этими навыками, начните писать цифры ближе друг к другу, так, как обычно пишутся телефонные номера.

Примечание: Работая над каждым шагом, ребенок должен практиковаться с самыми разными комбинациями цифр. Хорошей практикой для ребенка явится усиленная работа с цифрами собственного номера телефона. Начните с проработки последних цифр: трех, четырех, потом пяти, шести, а затем и семи цифр.

Проверьте, не сможет ли ваш ребенок набрать семизначный номер, глядя на бумажку, но не указывая на каждую цифру пальцем. Если окажется, что он в состоянии самостоятельно и правильно набирать номера всякий раз, когда вы просите его это сделать, значит, можно начать учить его набирать номер одной рукой, держа при этом трубку другой. Если результаты проверки окажутся неудовлетворительными, то придется продолжить отработку этого навыка: откладывать трубку в сторону, пока левая рука отмечает нужную цифру в серии из семи цифр, а правая набирает номер.

Б. Телефонные сигналы. Теперь ребенку пора учиться различать сигналы, которые он может услышать в телефонной трубке. Сначала научите его отличать непрерывный гудок от «молчания». Для того чтобы получить непрерывный сигнал, достаточно поднять трубку, а для того чтобы телефон замолчал, нужно поднять трубку, а рукой нажать на рычаг. Объясните ребенку, что прежде чем начать набирать номер, нужно услышать непрерывный сигнал.

После того как он наберет номер, он может услышать длинные гудки, короткие гудки «занято» или записанное на пленку сообщение.

- Нажав на рычаг, сделайте так, чтобы телефон «замолчал». Научите ребенка, что надо вешать трубку и пробовать все сначала, если он слышит это после набора номера.
- Набрав свой номер, сделайте так, чтобы ребенок услышал короткие гудки. Научите его вешать трубку, если после набора номера он их слышит, и пробовать набрать этот номер немного позже.
- Набрав какой-нибудь служебный номер, когда на службе заведомо никого нет (и не подключен автоответчик), дайте ребенку услышать, что бывает, когда никто не отвечает. Научите его отсчитывать 10 гудков и затем вешать трубку.

Если ваш ребенок постоянно путает два каких-то сигнала, побудите его выслушать их, узнать и быстро прореагировать на каждый. Это поможет ему определить разницу между ними. Задавайте ему такие упражнения столько раз, сколько потребуется. Побуждайте его практически проделывать необходимые действия в ответ на каждый из сигналов и при необходимости помогайте.

Автоответчик Умение оставлять сообщение на автоответчике уже посложнее, но, когда ребенок усвоит все шаги, необходимые для того, чтобы сделать звонок, вы можете заняться формированием и этого навыка. Возможно, ему потребуется определенный опыт, для того чтобы научиться отличать голос живого человека, отвечающего на звонок, от голоса, записанного на пленку. Прорепетируйте с ребенком заранее, что он должен сказать на автоответчик. Объясните,

каким бывает приветствие, записанное на автоответчик, и сыграйте в ролевую игру, в которой нужно оставить свое имя, номер телефона и короткое сообщение. Постарайтесь предоставить ему возможность получить опыт общения с автоответчиком.

Процедура III. Объединяет усвоенные навыки и пользуется обычным телефоном

А. Звонит домой. Организуйте для ребенка практические занятия. Пусть он звонит кому-нибудь из домашних не из дома. Научите его докладывать, где он, что делает, когда придет домой, и, конечно, рассказывать обо всех трудностях, с которыми он столкнулся. Следите за тем, чтобы он помнил свой номер, если может, или носил его с собой.

Если ваш ребенок еще не запомнил свой номер, помочь ему можно следующим образом. Напишите ваш номер на листке бумаги и побуждайте ребенка упражняться в его чтении вслух до тех пор, пока он не научится с этим легко справляться. Кроме того, просите набирать этот номер, пока он не научится делать и это. Затем закройте последнюю цифру. Попросите ребенка сказать и набрать номер целиком, включая закрытую цифру. Подсказывайте при необходимости; затем начните постепенно отучать его от подсказок, пока, наконец, он не научится каждый раз выполнять это задание правильно. Теперь закройте сразу две последние цифры и повторите процедуру. Продолжайте в том же духе, пока не закроете все цифры — от последней до первой.

Если ребенку удастся научиться называть и набирать номер своего телефона по памяти, закрепляйте этот навык, практикуясь как можно чаще, по возможности несколько раз в день.

Б. Звонит по другим номерам. Вероятно, вам захочется, чтобы ваш ребенок умел звонить в некоторые другие места: вам или другим членам семьи на работу, родственникам, своим друзьям. Если вы четко следовали нашей программе, ребенок должен уже приобрести все необходимые для таких звонков навыки. Помогите ему завести записную книжку со всеми номерами, которые ему могут понадобиться. Записи в книжке делайте на большом расстоянии друг от друга, чтобы он не мог их перепутать. Пишите имя и соответствующий номер телефона. Научите ребенка пользоваться записной книжкой, дайте ему возможность попрактиковаться с ней. Если он еще не выучил наизусть свой номер, пусть именно этот номер станет первой записью в книжке.

В. Чрезвычайные ситуации. Научите ребенка набирать номер службы экстренной помощи, если он попадает в затруднительное положение или больше никому не может дозвониться. Проигрывайте с ним чрезвычайные ситуации и побуждайте его на практике совершать необходимые действия. Научите его говорить: «Это служба экстренной помощи?» - и рассказывать, кто он, где находится и что случилось. Во время таких практических занятий нажимайте на рычаг телефона, чтобы звонок не прошел в службу.*

Процедура IV. Пользуется телефоном-автоматом

Учить ребенка пользоваться телефоном-автоматом для того, чтобы позвонить вам, можно без проведения специальных уроков, просто тогда, когда предоставится такая возможность.

Для того чтобы воспользоваться телефоном-автоматом, ребенок должен суметь выбрать нужную монетку или комбинацию монет (см. «Навыки обращения с деньгами» в этом приложении). Объясните ребенку, в какую щель нужно бросать монеты. Практиковаться можно на настоящем телефоне-автомате. Чтобы не потерять монетку, вешайте трубку до соединения с номером.

Учите также ребенка вынимать монетки из щели возврата в тех случаях, когда телефонный разговор не состоялся. Обратите его внимание на шум монет, падающих в окошко возврата.

Если хотите, можете научить ребенка набирать «0», называть свое имя и номер телефона, который он хочет вызвать, и просить произвести соединение за счет вызываемого абонента, который живет в другом регионе. * * Этот навык, как и все остальные навыки в этой программе, лучше всего отрабатывать на деле. Оказывайте ребенку помощь до тех пор, пока он уверенно не научится выполнять соответствующие действия сам. И конечно, когда он успешно пройдет программу обучения умению обращаться с деньгами, вы сможете заняться с ним обычными междугородними звонками.

** В США есть служба оплаты телефонного звонка абонентом, которому звонят. В России такой службы нет.

* Номера телефонов экстренных служб в США и России различны. (Прим. переводчика).

Во всех остальных отношениях операции с телефоном-автоматом в Соединенных Штатах никак не отличаются от операций с обычным телефоном.

Умение определять время по часам

Цель данной программы — помочь вам научить ребенка определять время по обычным часам. Несмотря на то, что сейчас очень популярны электронные цифровые часы, на которых высвечивается текущее время, мы все-таки рекомендуем учить ребенка, используя стандартные часы. Глядя на циферблат, ребенок не только сможет определить, который час, но и получить ощущение времени. Многие дети механически реагируют на цифры, высвечивающиеся на электронных часах, но при этом чувство времени у них совсем не развивается. После того как ваш ребенок научится пользоваться обыкновенными часами, перенести этот навык на электронные цифровые часы не составит большого труда.

Достижение успеха в этой области потребует от вас большого терпения. Но игра стоит свеч. Научиться определять время — значит сделать большой шаг на пути к независимости.

Подготовительные навыки

Для того чтобы узнать, владеет ли ребенок всеми необходимыми подготовительными навыками, нужно произвести оценку. Если выяснится, что он владеет не всеми, то очень важно сформировать их, прежде чем приступать к занятиям по программе обучения умению определять время. Если вы попытаетесь учить ребенка определять время, а счету от 1 до 12 будете обучать по ходу дела, то вас обоих постигнет разочарование.

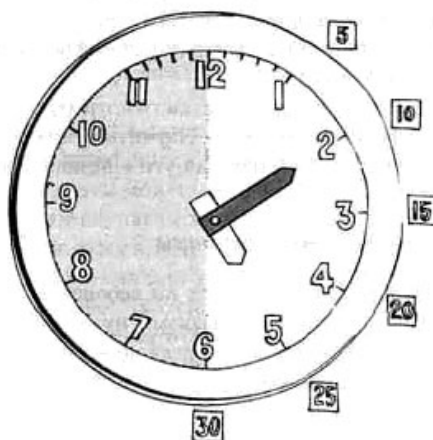
- _____ Считает от 1 до 12
- _____ Распознает цифры 1-12
- _____ Выстраивает по порядку цифры от 1 до 12
- _____ Наносит цифры 1-12 на циферблат
- _____ Узнает часовую и минутную стрелки
- _____ Показывает, в какую сторону движутся стрелки
- _____ Считает до 30
- _____ Считает до 30 пятерками (5, 10, 15)

Оценка

Проведите ребенка по всем пунктам таблицы «Оценка навыков, необходимых для определения времени по часам» (стр. 223).

Разделы этой таблицы идут в порядке возрастания сложности и по всем пунктам соответствуют разделам представленной ниже программы обучения.*

Занятия с ребенком начинайте с раздела программы, который соответствует тому разделу оценочной таблицы, в котором у него появляются первые ошибки.



* Здесь, однако, следует иметь в виду, что восприятие фраз, обозначающих время, в английском и русском языках имеет разную степень трудности. В частности, начало следующего часа, когда часовая стрелка только что миновала цифру, обозначающую предыдущий час [8:10] по-английски сформулировать («10 минут после восьми») и понять довольно легко, поэтому в программе умение определять начало следующего часа идет сразу за умением определять часы. Русская формулировка в этом же случае («10 минут девятого») труднее. (Прим. переводчика.)

Материалы

Вам потребуются большие учебные часы с двигающимися стрелками. Такие часы можно сделать из бумажной тарелки. Сначала нужно вырезать картонные стрелки и закрепить их в центре круга с помощью кнопки. Стрелки по длине должны сильно отличаться друг от друга, а минутную можно выкрасить в какой-нибудь цвет. Напишите на циферблате цифры и отметьте рисками минуты между цифрами 11 и 12, а также между 12 и 1. Поскольку обучение этому умению, очевидно, займет много времени, можно приобрести более долговечные учебные часы. Они продаются в магазинах учебных пособий и в магазинах игрушек.

Оценка навыков, необходимых для определения времени

Устанавливайте на учебных часах время, указанное в каждом пункте проверки. Спрашивайте ребенка: «Который час?»

Маленькую (часовую) стрелку устанавливайте точно на цифры, обозначающие часы, за исключением особо оговоренных случаев.

Считайте ответ ребенка правильным, только в том случае, если он ответит без вашей помощи. (Отмечайте те случаи, когда он дает правильный ответ с минимальной помощью.)

Продолжайте испытания до того пункта, при выполнении которого ребенок ошибется несколько раз подряд.

I. ЧАСЫ

___ 2:00

___ 7:00

___ 6:00

___ 11:00

___ 12:00

___ 9:10 (10 минут десятого)

___ 6:20 (20 минут седьмого)

___ 11:25 (25 минут двенадцатого)

___ 5:15 (15 минут шестого)

В. Более трудный вариант:

II. НАЧАЛО СЛЕДУЮЩЕГО ЧАСА

А. 5 минут следующего часа

___ 8:05 (5 минут девятого)

___ 4:05 (5 минут пятого)

Б. 10-25 минут следующего часа

___ 3:15 (15 минут четвертого)

___ 1:05 (5 минут второго)

Часовая стрелка впереди

___ 2:15 (15 минут третьего)

___ 1:20 (20 минут второго)

___ 3:25 (25 минут четвертого)

Стрелки на одной и той же цифре

III. ПОЛОВИНА ЧАСА (Установите часовую стрелку на четверти ее пути от одного часа до другого)

___ 10:30 (половина одиннадцатого)

___ 9:30 (половина десятого)

___ 7:30 (половина восьмого)

___ 1:30 (половина второго)

___ 4:30 (половина пятого)

___ 5:30 (половина шестого)

___ 6:30 (половина седьмого)

___ 12:30 (половина первого)

Б. 10-25 минут до часа

___ 6:50

___ 2:40

___ 7:45

___ 2:35

В. Более трудный вариант:

Часовая стрелка впереди

___ 9:35

___ 11:40

Стрелки на одной и той же цифре

___ 10:50

IV. БЕЗ... МИНУТ СЛЕДУЮЩИЙ ЧАС

А. 5 минут до часа

___ 3:55 или без 5 минут четыре

___ 8:55 или без 5 минут девять

(Установите часовую стрелку на 9)

___ 7:35

V. «ПРИМЕРНО»

___ 8:14 (примерно 15 минут девятого)

___ 3:42 (примерно без 20 минут четыре)

___ 11:58 (примерно двенадцать часов)

Учите ребенка не ошибаться

Многие дети способны правильно узнавать время, но часто, вместо того чтобы подумать, пытаются ответить побыстрее и обычно ошибаются. Главное правило, которым нужно руководствоваться, занимаясь ребенком, - не позволять ему гадать. Процедура, которую мы описываем ниже, поможет избежать неверных ответов. Если вы все делаете правильно, ребенок будет ошибаться редко. Побуждайте его не спешить и во всех случаях, когда он не знает ответа, обращаться к вам за помощью. Если надо, прибегайте к тактике отсрочки ответа: просите его подождать несколько секунд, прежде чем ответить.

Процедура I. Обучение умению определять часы

Установите на ваших учебных часах какой-нибудь час, например, восемь. Попросите ребенка указать на длинную, минутную стрелку. «Правильно, она на двенадцати. Это значит ровно». Затем попросите его указать на короткую, часовую стрелку. «Хорошо. Сколько сейчас на часах?» (Если нужно, ответьте сами, а потом повторите свой вопрос). «Сколько сейчас на часах?» (Если ребенок попытается угадать, попросите его немного подождать и только потом ответить.) «Правильно, сейчас восемь часов. Молодец!»

При необходимости подскажите, указав на соответствующую цифру. Постепенно переставайте подсказывать. Можно также написать на липкой ленте слово *«ровно»* и приклеить это слово прямо над цифрой 12. Позже, когда он усвоит эту идею, ленту можно будет убрать. Через некоторое время отпадет необходимость и в том, чтобы ребенок указывал на длинную и короткую стрелки. Кроме того, можно будет заменить вопрос: «Сколько сейчас на часах?» вопросом: «Который час?»

- Практикуйтесь, устанавливая на часах разное время. Сначала идите строго по циферблату, устанавливая один за другим каждый час. Позже можно будет выбирать часы в произвольном порядке.
- Представьте, что вам надо понарошку прожить целый день, проиграйте с ребенком этот день, связывая каждый час с типичной для него деятельностью.
- Поиграйте в игру: «Сейчас пять часов?» Пусть ребенок отвечает да или нет, и если нет, то сколько на самом деле.

Вариант. Предложите ребенку установить какой-нибудь час и попросить вас ответить. Минутную стрелку удерживайте на 12, чтобы он мог передвигать только часовую (позже не помогайте ему даже в этом). При необходимости сначала можно помогать ему устанавливать короткую стрелку на нужный час, затем нужно отказаться и от этого вида помощи. Учить ребенка узнавать 12 часов следует в последнюю очередь, только после того как он научится постоянно, без подсказок, определять все остальные часы. Условием перехода к процедуре II должно стать его умение узнавать все часы при вашей минимальной поддержке.

Процедура II. Обучение умению определять время, когда минутная стрелка показывает 5, 10, 15, 20 и 25 минут следующего часа

А. Определяет время, когда минутная стрелка показывает 5 минут следующего часа. Начните с определения часа. («Который час следующий?» «Девять часов.») Затем побудите ребенка отсчитать пять рисок (до цифры «1»). После этого вы должны поместить над цифрой 1 (за пределами циферблата) маленькую цифру 5. Скажите: «Это пять минут девятого. Который теперь час?» (Подскажите ответ, помогая ребенку отсчитать минуты по минутной стрелке — пять минут — затем укажите на часовую стрелку «девятого»).

Примечание: Будьте постоянны в своих формулировках. Основная процедура обучения состоит из трех шагов:

1. Отсчитывает минуты до того места, на которое указывает минутная (длинная) стрелка (в дальнейшем будете отсчитывать по пять минут).
2. Определяет, что это начало следующего часа (позже ему придется решать, начало ли это следующего часа или «без» ... минут следующий час).
3. Называет следующий час, отсчитывая его от того места, на которое указывает минутная стрелка.

Для отработки этих шагов немного подсказывайте ребенку ответ. Например:

- начните с 8:00. «Сейчас 8 часов. Какой час следующий?»;
- передвиньте минутную стрелку на 5 минут вперед. «Сколько минут девятого?»;
- сделайте то же, устанавливая другие часы;
- установите часы на пять минут девятого. «Сейчас пять минут ____?» (При необходимости укажите на час.)

Повторите процедуру с другими часами.

Вариант: побудите ребенка установить время. Например:

- начните с 7:00 и попросите ребенка установить на часах пять минут восьмого;
 - начните с пяти минут восьмого и попросите установить пять минут одиннадцатого.
- (В обоих случаях ребенок передвигает только одну стрелку. Для предотвращения ошибок можете придерживать другую его руку, пока в этом будет необходимость.)

Постепенно переставляйте:

- указывать на правильное положение стрелок или отсчитывать минуты вместе с ребенком;
- подсказывать, давая часть ответа на свой вопрос вместо ребенка;
- предотвращать ошибочные ответы удерживанием стрелки, которую не нужно двигать;
- переносить на последнее место отработку умения определять такое время как 5 минут второго (5 минут первого тоже может быть трудное для определения время).

Б. Определяет время, когда минутная стрелка показывает 10, 15, 20 и 25 минут следующего часа. После того как ребенок научится определять время, когда это 5 минут следующего часа, перестаньте отсчитывать минуты по одной и начинайте отсчитывать по пять. На внешней стороне циферблата мелкими цифрами напишите 5, 10, 15, 20, 25 и 30. Если хотите, напишите их на клейкой ленте, чтобы потом отклеить.

Занимайтесь по очереди каждым из этих положений минутной стрелки, используя стратегию, изложенную выше, до тех пор, пока ребенок не научится делать этой с вашей минимальной помощью (имеются в виду редкие подсказки относительно того, какую стрелку нужно передвинуть, и подсказки, помогающие начать отсчет «пятерками»).

Побуждайте ребенка отсчитывать минуты вслух каждый раз, когда он ищет положение минутной стрелки. Пусть он начинает с цифры 1 на циферблате и указывает на последующие цифры (то есть 5, 10, 15, 20 минут девятого).

Установите правило: «Сначала считай до длинной (минутной) стрелки». Для того чтобы ее конец больше выделялся, его можно при желании пометить цветной пленкой. Впоследствии эту пленку можно будет снять.

Процесс обучения состоит из трех шагов. Запомните их:

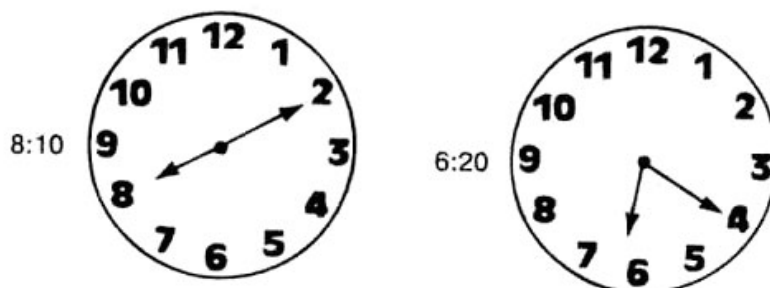
1. Отсчитывает по пять количество минут до длинной стрелки;
2. Определяет, что это начало следующего часа;
3. Называет час.

Ребенок всегда будет говорить: «... минут [такого-то]». Побуждайте его отсчитывать минуты «пятерками», даже после того как он механически запомнит некоторые положения минутной стрелки. Когда вы устанавливаете время, которое ребенок должен определить, то:

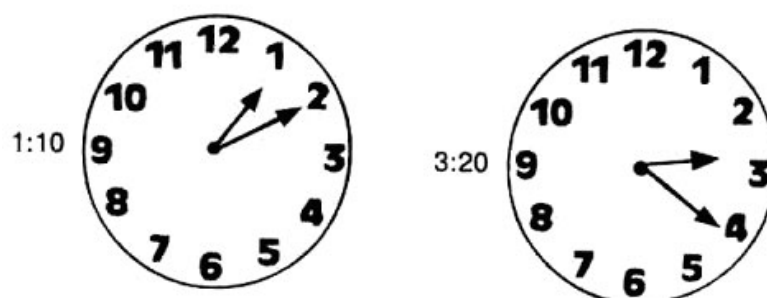
- в некоторые дни начинайте с установки определенного часа (например 8:00) и затем представляйте ребенку один за другим последующие моменты времени (5 минут девятого, 10 минут девятого, 15 минут девятого);
- в другие дни на протяжении урока не меняйте положение минутной стрелки (установите, например, 10 минут такого-то), а меняйте положение часовой (10 минут девятого, 10 минут четвертого, 10 минут седьмого);
- когда ребенок научится определять время при постепенном переходе от одного значения к другому и т.д., начните задавать ему разные моменты времени вперемешку (5 минут девятого, 15 минут шестого). Сначала, возможно, ему потребуется больше ваших подсказок.

Вариант. Попросите ребенка установить для вас какое-нибудь время. Скажите ему, чтобы он выбрал такое время, которое сам умеет определять. Когда вы будете отвечать, четко продемонстрируйте ребенку весь процесс определения времени, вслух комментируя каждый из трех шагов.

В. Когда часовая стрелка впереди. Ребенок начинает с цифры 12 и отсчитывает по пять минут, пока не доходит до места, на которое указывает минутная стрелка. Когда вы начинаете учить его определять начало следующего часа, лучше упражняться только с такими моментами времени, когда минутная стрелка оказывается на циферблате впереди часовой. Например,



После того как ребенок научится ориентироваться в таких ситуациях, переходите к более сложной задаче — определению времени, когда впереди находится часовая стрелка. Аккуратно подсказывайте ему, когда он отсчитывает минуты, чтобы он продолжал считать и после прохождения часовой стрелки, пока не дойдет до минутной. Например,



Время, когда обе стрелки оказываются на одной и той же цифре (10 минут третьего, 25 минут шестого), оставьте на потом. Короткую (часовую) стрелку держите ровно на цифре, обозначающей час (а не в промежутке между цифрами, как это бывает в действительности). Со временем вы сможете постепенно передвигать ее, устанавливая в любое положение между двумя цифрами.

Помните: Нельзя позволять ребенку угадывать. Побуждайте его выполнять задание медленно и следовать процедуре отсчета минут так, чтобы не ошибиться.

Процедура II. Обучение умению определять половину часа

Поначалу процесс будет таким же: нужно отсчитывать по пять минут, пока не дойдете до 30 минут, на что и указывает минутная стрелка. «Сейчас 30 минут девятого».

Когда ребенок начнет осваивать этот навык, объясните ему: «Ты можешь также сказать половина девятого». Каждый раз побуждайте его говорить «30 минут такого-то», а затем эквивалент этого выражения (или половина такого-то).

По мере освоения этого умения ребенок может начать говорить: «Половина такого-то» каждый раз, не считая минуты. Но не удивляйтесь, если на следующий день ему опять потребуются отсчет минут. Поощряйте такой счет, так как ваша цель — *научить ребенка процессу определения времени*, а не просто запоминанию определенных моментов.

Когда вы учите ребенка определять половину часа, часовую стрелку следует помещать на расстоянии четверти пути от одного часа до другого. Позже вы сможете ставить ее на середину.

Примечание: Учите ребенка связывать разные моменты времени с событиями повседневной жизни. Проходите по циферблату и рассуждайте о том, что вы обычно делаете в такое-то и такое-то время.

Процедура IV. Обучение умению определять время, когда минутная стрелка показывает, что до следующего часа остается 5, 10, 15, 20 и 25 минут

Будьте постоянны в своих формулировках.

Действуйте так же, как и при отработке предыдущих навыков. Здесь процесс определения времени также состоит из трех шагов.

1. Отсчитывайте от цифры 12 по пять минут, пока не дойдете до места, на которое указывает минутная стрелка.
2. Решите, что это: начало часа или без скольких-то минут *час*.
3. Назовите час, ориентируясь на часовую стрелку.

Теперь вам нужно будет решать, *начало* ли это следующего часа или *без* скольких-то минут час. Сначала возьмите небольшие отрезки клейкой ленты, напишите на них числа 5, 10, 15, 20 и 25 и поместите их полукругом вдоль левой стороны циферблата. Чтобы дать ребенку подсказку, можно либо заштриховать левую сторону циферблата, либо написать большими буквами справа и слева «начало часа» и «без». В начале учебного процесса можно подсказывать ему, спрашивая: «Это начало или без?» Затем побуждайте его говорить вам время. Кроме того, «начало» и «без» можно отрабатывать, даже не прося ребенка определять точное время. Превратите это в игру и проверьте, насколько легко он сможет ответить «начало» или «без», когда вы произвольно устанавливаете то начало часа, то без скольких-то минут час.

Также как и раньше, на первых порах устанавливайте часовую стрелку так, чтобы она указывала ровно на какой-нибудь час. И так же как и в предыдущем случае, лишь потом займитесь определением времени, когда часовая стрелка оказывается впереди минутной (например, без 15 минут 11).

После того как ребенок научится определять любой момент времени, о котором можно сказать «без... минут ...», попрактикуйтесь в определении всевозможных моментов времени в течение часа (скажем, от 8 до 9). При этом отсчитывайте минуты по пять. Когда он усвоит это умение настолько, что большинство его ответов будут правильными, уберите метки, обозначающие 10, 20 и 30 минут, а позже уберите остальные (5, 15 и 25).

Когда вы занимаетесь отработкой этого навыка, держите свои учебные часы на расстоянии около метра от ребенка, чтобы он не мог дотрагиваться до них во время отсчета минут. Затем попрактикуйтесь на домашних часах, достаточно больших и находящихся в пределах досягаемости.

Не стоит разрешать ребенку надевать наручные часы до тех пор, пока он, в основном, не ознакомится с процедурами I — IV, то есть пока он не усвоит рассматриваемое умение настолько, что почти перестанет делать ошибки. Новые часы могут стать ему прекрасной наградой за то, что он научился говорить, который час.

Комментарии

Некоторые люди предпочитают учить своих детей в рассматриваемых ситуациях говорить: «35, 40, 45, и 55 минут такого-то». У этого подхода есть свои достоинства. Во-первых, тогда не играет роли, о какой половине часа идет речь, и, следовательно, от ребенка не требуется различения, где начало часа, а где без ... минут час. Во-вторых, время обозначается письменно именно в таком виде: 8:50, а не без 10 минут девять, да и цифровые электронные часы показывают время именно так. Однако наряду с достоинствами, у этого подхода есть и недостатки. Этот подход предполагает умение считать «пятерками» до 55 минут, а многим детям это трудно. Кроме того, мы привыкли, думая о времени, говорить себе: «... минут такого-то часа» и «Без ... минут такой-то час». Ребенок скорее поймет «без 10 минут девять», чем «8:50».

Мы решили, что большинству детей больше подходит описанный выше метод. Когда ваш ребенок освоит его, вы сможете обучить его «цифровому эквиваленту» (что, к примеру, без 10 минут девять есть то же самое, что и 8:50).

Процедура V. Обучение ребенка умению определять время, когда минутная и часовая стрелки расположены в промежутках между двумя цифрами

Мы несколько раз подчеркивали, что обучение данному умению должно исключать ошибки. Но для того чтобы программа была полной, необходимо научить ребенка определять время по часам так, как они в действительности показывают его, — когда стрелки оказываются в промежутках между цифрами.

Обучение умению считать минуты внутри пятиминутных интервалов может потребовать неоправданно больших усилий. Возможно, поэтому вы решите научить ребенка давать приблизительный ответ. Если так, то:

- установите минутную стрелку между двумя цифрами на циферблате;
- побудите ребенка определить, что это за цифры и какая из них ближе к стрелке;
- когда минутная стрелка находится на расстоянии одной или двух минут от одной из цифр, научите его говорить: «Сейчас примерно...» Например, на часах 10:14. Пусть скажет: «Сейчас примерно 15 минут одиннадцатого» или, если на часах 10:11, «Сейчас примерно 10 минут одиннадцатого».

Что нужно сказать относительно часовой стрелки? Объясните ребенку, что называть нужно всегда тот час, по направлению к которому движется часовая стрелка. Покажите ему на учебных часах, которые показывают время 15 минут третьего, что часовая стрелка миновала цифру «два» и направляется к цифре «три». Значит, это начало третьего часа. А когда часовая стрелка находится близко к цифре, значит, время — скажем, без пяти минут три. Труднее сформулировать, который час, когда минутная стрелка показывает без 25 минут сколько-то; во всех остальных случаях, часовая стрелка будет расположена близко к цифре.

Процедура VI. Обучение умению пользоваться часами других типов и другое представление времени

Когда ребенок научится определять по часам любое время, попрактикуйтесь с часами, на которых все цифры, кроме 3, 6, 9, и 12, прикрыты (ведь некоторые наручные и другие часы выглядят именно так!). Упражняйтесь на всех часах, которые есть в доме. Купите ребенку наручные часы и побудите его носить их. Не упускайте возможности в течение дня спросить его, который час.

Научите его другим существующим способам называть время:

1. Половина девятого — это то же самое, что восемь тридцать или тридцать минут девятого.
2. Четверть — это то же самое, что 15 минут.
3. Восемь десять — то же самое, что десять минут девятого.
4. Позже, может быть, вы научите ребенка понимать, чему соответствуют высвечивающиеся цифры на электронных цифровых часах.

Потом объясните ему, что такое... часов *утра*,... часов *вечера*, что такое *полночь* и *полдень*. Научите его также понимать, о каком времени идет речь, если говорится, что что-то произойдет через... минут.

Продолжайте соотносить время с важными событиями дня. Побуждайте его говорить вам, который час, в разное время дня.

Если в процессе обучения своего ребенка вы дошли до этого момента, ПОЗДРАВЛЯЕМ! Вы сформировали у него трудное и полезное умение.

Умение обращаться с деньгами

Приводимая ниже программа имеет в виду американскую денежную систему, но предлагаемый подход применим к денежным системам других стран. Следует только учитывать, монеты каких номиналов находятся в обращении в данной стране.

Цель предлагаемой вам программы — выработать у ребенка базовые навыки обращения с деньгами. Для овладения этими навыками ему необходимо узнать, какие бывают монеты, научиться определять эквиваленты, считать деньги до одного доллара и давать сдачу с суммы до одного доллара. Эти навыки обеспечат крепкий фундамент для обучения более сложным действиям: как пользоваться деньгами и как вообще распоряжаться ими.

Оценка

Заполните форму «Оценка навыков обращения с деньгами» (стр. 230), проверив у своего ребенка уровень развития соответствующих навыков. Разделы этой формы повторяют разделы программы и в основном расположены в порядке возрастания трудности. Результаты оценки должны сказать вам, с какого места программы следует начать занятия.

Материалы

Было бы неплохо сразу положить в конверт по несколько кво-теров, даймов и никелей, а также побольше пенни и во время уроков держать этот конверт при себе, чтобы не пришлось каждый день собирать для занятий мелочь.*

Единственным дополнительным учебным пособием будет набор карточек, к которым вы будете учить ребенка подбирать монеты. Такие карточки легко сделать на основе каталожных.

Учите ребенка не делать ошибок

Эта программа, как и остальные программы, представленные в данной главе, предполагает исключение ошибочных ответов. Если вы проводите занятия правильно, ребенок должен ошибаться редко. Главное правило: не разрешайте ему гадать. Побуждайте его не спешить с ответом. Пусть лучше скажет: «Я не знаю», чем гадает. Научите его при необходимости обращаться к вам за помощью. Вознаграждайте за правильные ответы, независимо от того, много или мало вам пришлось помогать ему.

Для того чтобы научиться считать, ребенку потребуется много времени. Кроме того, этот путь чреват многочисленными ошибками. Постарайтесь их избежать. Если вам кажется, что его «заносит куда-то не туда», остановите его и немного помогите или начните все сначала. На более поздних стадиях обучения, когда ребенок освоится со счетом, можно иногда устраивать проверки — не помогать находить правильный ответ, а немного помедлить: пусть ребенок сначала ошибается, а вы проверите, сумеет ли он проверить сам себя. Но вначале старайтесь помогать ему, не давая совершить ошибку.

* Квотер — монета достоинством 25 центов (или четверть доллара); дайм — 10 центов; никель — 5 центов, пенни — 1 цент (*прим. переводчика*)

Оценка навыков обращения с деньгами

1. ИДЕНТИФИКАЦИЯ МОНЕТ

Может назвать:

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> пенни | <input type="checkbox"/> квотер |
| <input type="checkbox"/> никель | <input type="checkbox"/> доллар |
| <input type="checkbox"/> дайм | |

II. ЭКВИВАЛЕНТНОСТЬ

Может сказать, сколько:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> центов в пенни | <input type="checkbox"/> никелей в дайме |
| <input type="checkbox"/> центов в никеле | <input type="checkbox"/> никелей в квотере |
| <input type="checkbox"/> центов в дайме | <input type="checkbox"/> никелей/даймов в квотере |
| <input type="checkbox"/> центов в квотере | <input type="checkbox"/> даймов в долларе |
| <input type="checkbox"/> центов в долларе | <input type="checkbox"/> квотеров в долларе |

III. СЧЕТ В ПРЕДЕЛАХ 10 ЦЕНТОВ

- Может дать от 1 до 5 центов, имея кучку пенни
- Может дать от 6 до 10 центов, имея кучку пенни
- Может дать от 6 до 10 центов, имея никель и пенни

IV. СЧЕТ ОТ 11 ДО 25 ЦЕНТОВ

- Может дать от 11 до 15 центов, имея дайм, никели и пенни
- Может дать до 25 центов, имея даймы, никели и пенни

V. СЧЕТ ОТ 26 ЦЕНТОВ ДО 1 ДОЛЛАРА

- Может дать суммы до 50 центов (имея набор монет разного достоинства)
- Может дать суммы до 1 доллара (имея набор монет разного достоинства)
- Может дать суммы свыше 1 доллара (имея набор монет и/или банкнот)

VI. ДРУГИЕ НАВЫКИ, СВЯЗАННЫЕ С УМЕНИЕМ СЧИТАТЬ ДЕНЬГИ

Читает цены

Может прочитать:

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1 цент | <input type="checkbox"/> 39 центов |
| <input type="checkbox"/> 5 центов | <input type="checkbox"/> 85 центов |
| <input type="checkbox"/> 10 центов | <input type="checkbox"/> 10 долларов |
| <input type="checkbox"/> 25 центов | <input type="checkbox"/> 20 долларов |
| <input type="checkbox"/> 1 доллар | <input type="checkbox"/> 69 долларов |

Относительные величины (больше или меньше)

Может сказать, что больше:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> никель или пенни | <input type="checkbox"/> 39 центов или 15 центов |
| <input type="checkbox"/> дайм или никель | <input type="checkbox"/> 75 центов или 29 центов |
| <input type="checkbox"/> квотер или дайм | <input type="checkbox"/> 25 долларов или 15 долларов |
| | <input type="checkbox"/> 84 доллара или 79 долларов |

VI. ДАЕТ СДАЧУ

Дает вам правильно сдачу, когда вы:

- чтобы заплатить 3 цента, даете ему никель
- чтобы заплатить 7 центов, даете дайм
- чтобы заплатить 20 центов, даете квотер
- чтобы заплатить 15 центов, даете квотер
- чтобы заплатить 40 центов, даете два квотера
- чтобы заплатить 75 центов, даете доллар
- чтобы заплатить 89 центов, даете доллар

Процедура I. Идентификация монет

Цель данного раздела — научить ребенка узнавать пенни, никель, дайм и квотер.

Распознает. Можно обращать внимание ребенка на то, что монеты отличаются друг от друга размерами, а пенни еще и цветом. Начните всего с двух монет — квотера и пенни (они сильно отличаются друг от друга размерами и цветом, поэтому отличить их друг от друга легче всего). Положите на стол эти монеты, причем квотер ближе к ребенку, и скажите: «Это квотер (укажите), а это пенни (укажите). Покажи мне КВОТЕР!» Когда он укажет на нужную монету, побудите его повторить ее название. «Что ты мне показал? [Квотер] Правильно, квотер.» Постепенно придвигайте пенни к квотеру ближе и ближе и повторяйте свой вопрос только относительно квотера. Сам же квотер пусть остается на одном и том же месте.

После того как вы убедитесь, что ребенок научился отвечать правильно каждый раз, когда бы вы его ни спросили, поменяйте монеты местами, и продолжайте задавать один и тот же вопрос, пока он не научится всегда отвечать правильно. Затем придвиньте ближе к ребенку пенни и описанным выше способом научите находить его. Наконец, начните задавать вопросы относительно каждой из этих монет в произвольном порядке и менять их местами. Занимайтесь так до тех пор, пока ребенок не научится уверенно показывать на нужную монету каждый раз, когда вы его об этом просите.

Затем научите его различать монеты в каждой из указанных ниже пар монет (идите по списку сверху вниз, так как он составлен из соображений постепенного усложнения задачи):

- никель и пенни;
- дайм и пенни;
- квотер и дайм;
- дайм и никель.

Есть дети, которым можно с самого начала представлять сразу три или четыре монеты, особенно если некоторые из монет им уже знакомы. В противном случае, после того как ребенок научился различать две монеты, начинайте учить его различать три, потом четыре.

Отработка умения различать монеты

— Еще молока? Будь добр дать мне за это ДАЙМ! ЛеРой изучил в монеты, лежащие возле его тарелки. Он аккуратно взял в руку дайм и дал его брату.

— Да, это дайм. Вот твое молоко. Когда после ежедневных занятий ЛеРой научился различать монеты, его брат придумал, как можно практиковаться в этом умении за столом. Каждое блюдо, которое мама давала ему в самом начале еды, он должен покупать за деньги.

— Эй, ЛеРой, хочешь мороженое? Это будет стоить КВОТЕР!

Называет. Теперь, когда ваш ребенок научился распознавать монеты, научите его называть их. Начните опять же с тех, которые проще отличить друг от друга (то есть с квотера и пенни), но, вместо того чтобы просить его указать на нужную монету, укажите на одну из них сами и спросите: «Что это?»

Пройдите всю приведенную выше последовательность вариантов, усложняющихся по мере продвижения вперед. Помните, что идти вперед надо медленно, чтобы ребенок не делал (или делал очень мало) ошибок.

После того как он научится называть монеты, когда их представляют ему по две или более, начинайте показывать ему монеты по одной и спрашивать: «Что это?» (Возможно, вам придется, по крайней мере, в начале каждого нового урока проводить проверку усвоенного материала и выкладывать на стол по несколько монет.)

Процедура II. Эквиваленты

Цель этого раздела программы — научить ребенка определять эквивалентные достоинства монет. Обучать этому ребенка можно одновременно с обучением счету (см. процедуры III, IV и V). Однако прохождение некоторых аспектов программы по отработке соответствующих навыков впоследствии можно будет ускорить, если сейчас вы научите ребенка следующим эквивалентам:

Сначала

5 пенни = 1 никель

2 никеля = 1 дайм

Позже

2 дайма и 1 никель = 1 квотер

5 никелей = 1 квотер

2 дайма и 5 пенни = 1 квотер

1 дайм и 3 никеля = 1 квотер

В следующих разделах, работая над отсчетом различных сумм для сдачи, ребенок постепенно будет усваивать эти эквиваленты. Тем не менее, сейчас нашей целью будет помочь ребенку механически запомнить приведенные выше равенства.

Для обучения первому равенству следует взять пять пенни и медленно сложить их в стопку, отсчитывая: «Один, два, три, четыре, пять пенни». Рядом с этой стопкой положите никель. Скажите ребенку: «В одном никеле пять пенни». Возьмите стопку пенни, а его попросите взять никель и затем совершите обмен. Еще раз пересчитайте пять пенни и повторите: «В одном никеле пять пенни». Совершите еще несколько обменов, побуждая его каждый раз констатировать: «В одном никеле пять пенни».

Эта базовая процедура может использоваться для обучения ребенка прочим эквивалентам. Некоторые эквиваленты кво-теру ребенку легче будет усвоить, если предварительно он научится считать хотя бы до десяти центов.

Процедура III. Отсчитывает суммы до 10 центов

Ниже приводятся несколько правил обучения счету денег. *Ваш ребенок должен:*

- рассортировать монеты по достоинству (отдельно сложить все пенни, никели и так далее);
- начать с монеты самого высокого достоинства (но не выше требуемой суммы);
- по мере отсчета передвигать монеты слева направо;
- передвигая монеты, считать вслух.

Вы должны при необходимости подсказывать ему, считать вслух вместе с ним и, если надо, указывать на нужные монеты. По прошествии некоторого времени постепенно переставайте подсказывать.

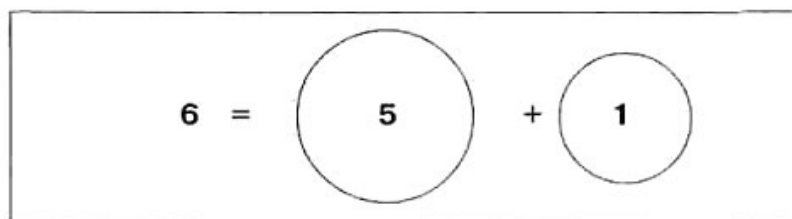
А. Отсчитывает суммы от 1 до 10 центов монетками по 1 центу (пенни). Очевидно, это как раз то задание, которое ваш ребенок уже умеет выполнять. Если нет, то необходимо настойчиво, переходя от простого к сложному, отрабатывать с ним это умение. («Дай мне 1 цент!», «Дай мне 2 цента!» и т.д.) Если и это окажется для ребенка трудным, отступите еще немного назад и побудите его пересчитывать монетки, которые вы будете перед ним класть (например, вы даете ему 3 пенни и просите посчитать, сколько это).

Б. Отсчитывает суммы от 6 до 10 центов с помощью никеля и пенни. Это будет первым заданием, когда вы будете вводить идею о необходимости начинать отсчет с монеты наивысшего достоинства (то есть, в данной ситуации, никеля). При обучении этому умению и умению отсчитывать большие суммы пользуйтесь подходом, предполагающим прохождение трех шагов:

1. Вы кладете перед ребенком некоторую сумму денег и просите подсчитать ее. Когда он научится выполнять эту операцию без посторонней помощи, переходите к шагу 2.
2. Побудите его отсчитать некоторую сумму денег, подобрав из имеющихся у него монет те, которые соответствуют определенной карточке. Если он с этим справился, переходите к шагу 3.

3. Побудите его сосчитать некоторую сумму денег без подбора монет к соответствующей карточке.

Приведем пример. Ребенок учится отсчитывать сумму в 6 центов. Положите перед ним никель и пенни (шаг 1). Указывая последовательно на каждую монету, считайте вслух вместе с ним: «Билл, начни с никеля. Сколько в никеле центов? [Пять] Хорошо, давай считать. Пять центов, шесть центов. Сколько всего? Шесть центов. Хорошо». Когда ребенок научится производить аналогичные операции, чтобы отсчитать 6 центов, 7 центов, 8 центов и 9 центов, переходите к шагу 2. Положив перед ним никели и пенни, побудите его разложить их по кучкам. Затем попросите его положить соответствующие монетки на карточку для подбора. Когда он кладет монетку на карточку, считайте вместе с ним вслух (не забывайте, что всегда первыми нужно отсчитывать монеты наивысшего достоинства).



После того как ребенок научится подбирать к карточке суммы в 6 центов, 7 центов, 8 центов и 9 центов, переходите к шагу 3. Побуждайте ребенка отсчитывать эти суммы, не пользуясь карточками для подбора.

Таким образом можно еще раз проверить механически усвоенную ребенком информацию, что один никель и пять центов равны одному дайму.

Примечание: Шаг 2 может и не понадобиться в том случае, если ребенок способен почти без ошибок перейти прямо от шага 1 к шагу 3. Однако шаг 2 многим детям доставляет удовольствие, и потом это возможность закрепить знания. Позже, после того как ваш ребенок овладеет умением подсчитывать более крупные суммы денег, вы сможете исключить этот шаг из данной процедуры. Но пока мы все-таки советуем вам изготовить карточки для подбора остальных сумм. Просто перекладывайте монеты из кучки на карточки и не забывайте, что начинать всегда надо с монет наивысшего достоинства.

Процедура IV. Отсчитывает суммы от 11 до 25 центов

Начните занятия с сумм от 11 до 15 центов. Не забудьте, что на первых уроках следует работать с монетами, рассортированными по кучкам, в соответствии с их достоинством. Когда ребенок научится отсчитывать заданные суммы, этого можно будет не делать.

Научите его отсчитывать 11, 12, 13 и 14 центов с помощью пенни, после того как уже отложено 10 центов (это может быть либо дайм, либо 2 никеля; желательно их чередовать). Как и уже описанные процедуры, данная процедура состоит из трех шагов. Она начинается с того, что вы отсчитываете и кладете перед ребенком каждую из этих сумм (шаг 1). Затем вы побуждаете его положить нужные монеты на карточки для подбора (шаг 2) и, наконец, просите отсчитывать нужные суммы без карточек (шаг 3).

Объясните ребенку, что 15 центов можно набрать разными способами (никель плюс дайм, три никеля). Затем посвятите уроки работе с суммами от 16 до 20 центов; при этом сначала отсчитывайте 15 центов с помощью дайма и никеля, а затем прибавляя к 15 центам нужное количество пенни. Наконец, точно так же займитесь суммами от 21 до 25 центов. Вернитесь к рассмотрению эквивалентов квотера.

Не забывайте побуждать ребенка передвигать монеты слева направо и считать вслух. Оказывайте любую помощь, которая может понадобиться (указывайте на монеты или считайте вместе с ним). Продвигаться вперед следует медленно, не стоит пытаться за один урок сделать слишком много. Продолжительность урока должна быть небольшой (10-20 минут).

Процедура V. Отсчитывает суммы от 26 центов до 1 доллара

Помните правила отсчета (надо начинать отсчет с монет наивысшего достоинства). Попрактикуйтесь сначала с 30 центами, затем с 35,40,45 и 50 центами, варьируя комбинации монет разного достоинства и соблюдая процедуру из трех шагов (сначала вы выбираете монеты, затем ребенок отсчитывает нужную сумму с помощью карточек для подбора и, наконец, считает без карточек).

Затем попрактикуйтесь с «промежуточными» суммами (например, 33, 47 центов). После этого повторите уже известную процедуру для подсчета больших сумм (от 51 цента до 1 доллара).

Обучая ребенка всем этим навыкам, при счете денег сначала увеличивайте искомую сумму постепенно (например, 30 центов, затем 35 центов). Давать ему задания вразброс можно будет только после того как он хорошо попрактикуется в отчете последовательно увеличивающихся сумм.

Вариант. Мы предлагаем вам практиковаться в счете по 5,10 и 25 центов. Показать это ребенку с помощью монет можно в любой момент процесса обучения счету. Если ваш ребенок умеет писать, вы можете составлять для него задания на листочках, в которых он должен будет заполнять пропуски. Пример такого задания представлен ниже:

5 центов 10 центов ___ 25 центов ___ 10 центов ___ 30 центов
40 центов 50 центов ___ 25 центов 50 центов ___ 1 доллар

Процедура VI. Другие навыки, связанные с умением считать деньги

Когда ваш ребенок усвоит базовые навыки счета денег, вы можете сформировать у него два следующих сходных навыка.

Читает цены. Начать учить ребенка читать цены (как бы они ни обозначались: 9 центов или \$.09) можно в тот момент, когда вы приступите к процедуре III, то есть когда ребенок начнет учиться отсчитывать разные суммы денег. Некоторых детей научить отсчитывать суммы легче, если записывать числа и класть их перед ребенком в качестве зрительной подсказки.

Детей, способных читать двузначные числа, учить читать цены будет очень легко. Что касается остальных, то сначала нужно оценить их знания, т.е. выяснить, какие числа они умеют читать, а затем обучать остальных — от меньшего к большему, начиная с самого большого числа, которое они знают. Обучать ребенка чтению цен целесообразно на занятиях с монетами.

Позже вы сможете научить ребенка читать суммы, указанные в счетах: \$1, \$2, \$5 и \$10.

Больше или меньше. Ребенку необходимо также научиться понимать, какая из двух сумм больше (или меньше). Ему нужно также научиться узнавать, хватит ли ему денег для покупки товаров разной стоимости (исходя из того же принципа: больше или меньше).

Заниматься этим можно, имея дело с реальными суммами денег в монетах или анализируя написанные цифрами цены (когда ребенок научится их читать). Например, можно приготовить ему листочки с заданиями, на которых будут написаны пары чисел, чтобы он кружочками обводил в каждой паре большее число. Начните с чисел, заметно отличающихся друг от друга, например 25 центов и 3 цента. Постепенно, по мере совершенствования умения ребенка различать величины, уменьшайте разность представляемых в одной паре чисел.

Упражнение на «больше» и «меньше». Обведи кружочком большее число.

25 центов 3 цента	\$.25*	\$.03
20 центов 5 центов	\$.20	\$.05
и		
5 центов 25 центов	\$.15	\$.25
5 центов 19 центов	\$.15	\$.19

* \$.25 означает 0,25 доллара, (прим. переводчика)

Процедура VI. Отсчитывает сдачу

Научиться отсчитывать сдачу труднее, чем просто отсчитывать заданную сумму денег. Начать заниматься этим можно, после того как ребенок, во-первых, научится с помощью монет разного достоинства отсчитывать суммы от 1 до 25 центов без карточек для подбора и, во-вторых, будет понимать эквиваленты. Основной вид упражнений здесь: вы даете ему некоторую сумму денег, а он дает вам сдачу. Если ребенок умеет читать цифры, то в качестве зрительной подсказки стоит использовать самодельные ценники.

Например, вы говорите ребенку: «Я хочу купить что-то за 5 центов». Даете ему дайм. Его задача — посчитать вслух от 5 (цена товара) до 10 центов (которые вы ему дали) и, посчитав, дать вам соответствующую монету (или монеты). Таким образом, отсчет сдачи включает в себя такие же шаги, как и отсчет суммы. Ребенок считает, начиная с суммы, которую нужно заплатить, до суммы, которую ему дали. Сначала упражняйтесь с суммами, кратными пяти, так как ребенок уже механически выучил эти операции. Например:

- вещь стоит 5 центов, а вы даете дайм;
- вещь стоит 10 центов, а вы даете квотер;
- вещь стоит 15 центов, а вы даете два дайма.

Позже начните вводить промежуточные суммы. Тогда ребенок должен будет сначала находить, сколько пенни не хватает до ближайших 5 или 10 центов, а затем посчитать никели и даймы. Работайте над суммами не более 25 центов до тех пор, пока ребенок не усвоит необходимые операции.

Комментарии

При отсчете необходимых сумм ребенок начинал с монеты наибольшего достоинства. Порядок действий при отсчитывании сдачи, как правило, должен быть обратным: побуждайте его начинать с монеты наименьшего достоинства — считать, сколько пенни не хватает до ближайших 5 или 10 центов, затем считать, сколько остается никелей и даймов до ближайшего значения в 25 центов, затем — сколько квотеров до 1 доллара. Например, при отсчете сдачи с 1 доллара за вещь, которая стоит 0,19 доллара, ребенок должен отсчитать 1 пенни, 1 никель и 3 квотера. Усвоить эту идею поначалу очень трудно, и для того чтобы ребенок научился правильно отсчитывать сдачу, ему, вероятно, потребуется некоторое время.

Вариант. Попросите ребенка что-нибудь купить у вас. Вы дадите ему сдачу, а он пересчитает ее, чтобы убедиться, что все в порядке. Когда он научится это делать хорошо, попробуйте однажды дать ему сдачу неправильно и проверьте, заметит ли он ошибку.