

Ինչպե՞ս մեծացնել ինքնուրույնություն երեխաներ

փետրվարի 22, 2022



Ներկայացնում են.

*Ադրիանա Լատրովալիս, Հատուկ ուսուցման բաժնի կազմակերպիչ
Վանեսա Նորրինգտոն, Վարքագծի ծրագրի մասնագետ*

Ի՞նչ է անկախությունը (ինքնուրույնությունը):

«Կարևոր է, որ մենք կրթենք մեր երեխաներին այն կյանքի համար, որը նրանք կապրեն որպես չափահասներ: Անվտանգության, բարեկեցության և կյանքի իրենց ուղղությունը վերահսկել կարողանալու համար: Շատ երեխաների համար, անկախությունը սահող սանդղակ կլինի, բայց մենք պետք է ուժեղացնենք այն, որտեղ հնարավոր է: Անկախության հմտությունները առանցքային ոլորտ է, որտեղ ծնող/ուսուցիչ համագործակցությունը էական է»:



Անկախության կառուցման 10 ձևերը

1. Ամրապնդել հաղորդակցությունը
2. Տեսողական դասացուցակ ներկայացնել
3. Աշխատել ինքնասպասարկման հմտությունների վրա
4. Սովորեցնել երեխային ընդմիջում խնդրել:
5. Կատարել տնային գործեր (դպրոցական առօրյա)

Անկախության կառուցման 10 ձևերի շարունակություն...

6. Մշակել դրամի հմտություններ
7. Սովորեցնել համայնքի անվտանգության հմտություններ
8. Մշակել հանգստի հմտություններ
9. Սովորեցնել ինքնասպասարկում դեռահաս տարիքում
10. Աշխատել մասնագիտական հմտությունների վրա

1. Ամրապնդել հաղորդակցությունը

- Ֆունկցիոնալ հաղորդակցման համակարգեր մշակել (այս համատեքստում ֆունկցիոնալ նշանակում է, որ այն հասկացվում է ուրիշների կողմից և օգնում է երեխաներին արդյունավետ հաղորդակցվել):
- Երբ երեխան տնային աշխատանք է կատարում (մի նստեք նրա կողքին) ցուցաբերեք որոշակի օգնություն և հեռացեք:
- Եթե երեխան չի խոսում, դուք կարող եք այն իրերի տեսողական պատկերներ (նկարներ) հատկացնել, որոնք նա կարող է խնդրել:
- Երբ ձեր երեխան փորձում է շփվել ուրիշների հետ, անխափան ձևով օգնություն ապահովեք և հնարավորինս արագ թուլացրեք այն (ամենաքչից մինչև ամենաշատ միջամտող հուշում):

Հուշում

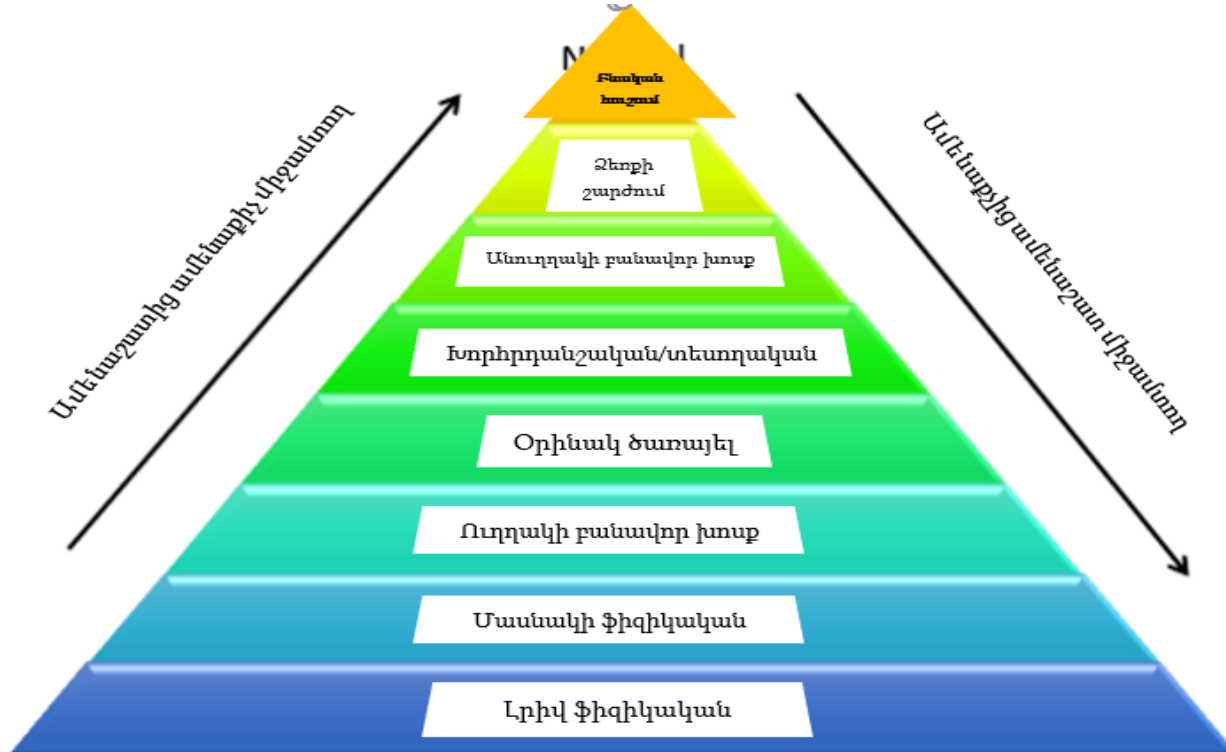
- ❖ Երեխային տրվող լրացուցիչ օգնություն՝ ճիշտ պատասխան ստանալու համար:
- ❖ Աջակցություն հատուկ հմտությունների կիրառման հարցում:



Ինչու՞ օգտվել հուշումից:

- Օգնում է երեխաներին, ովքեր դժվարանում են սովորել սոցիալական, հաղորդակցական, հարմարվողական և ճանաչողական հմտություններ:
- Աուտիզմով տառապող երեխաները կարող են դժվարանան նմանօրինակման միջոցով նոր հմտություններ ձեռքբերել:
- Օգնում է երեխաներին սկսել ինքնուրույն օգտագործել հմտությունները:
- Օգնում է երեխային լավ զգալ տված պատասխանի համար, քանի որ այն ՃԻՇՏ էր:

Հուշման հերթականություն



ՀՈՒՇՄԱՆ ՀԵՐԹԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

Prompt Hierarchy (link)



2. Տեսողական դասացուցակ ներկայացնել

- Տեսողական դասացուցակն օգնում է ինքնուրույնություն ձեռք բերել, քանի որ այն ավելի քիչ բանավոր հուշում է պահանջում մեծերի կողմից:
- Երեխային կարելի է հիշեցնել, որ ստուգի, թե ինչպիսին է նրա առավոտյան կամ կեսօրյա դասացուցակը և ինչի համար է նա պատասխանատու:
- Մի քանի ժամանակ անց, երեխան ավելի քիչ հույսը կդնի տեսողական դասացուցակի վրա և կկարողանա ինքնուրույն կատարել առօրյա պատականությունները և կմեծացնի իր ինքնուրույնությունը:



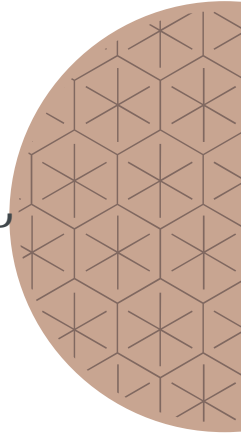
3. Աշխատել ինքնասպասարկման հմտությունների վրա

- ❑ Ինքնուրույնություն ձեռք բերելու համար, ձեր երեխայի առօրյայի մեջ ներմուծեք ինքնասպասարկման հմտություններ, որոնցից են ատամները խոզանակելը, մազերը սանրելը, զուգարաից օգտվելը, ուտելը, հագնվելը և այլն:
- ❑ Համոզվեք, որ այս պարտականությունները ներառված են նրանց դասացուցակում, որպեսզի նա սովորի, որ այն իր օրվա մասն է կազմում:
- ❑ Դուք կարող եք ուսուցանել այս հմտությունները՝ դերակատարումներով, նրանց ստիպելով դիտարկել ուրիշներին կամ օգտագործել **առաջադրանքների վերալուծություն**:

Առաջադրանքների վերլուծություն

ԲՈԼՈՐ քայլերի սահմանման գործընթաց, որոնք անհրաժեշտ են առանձին երեխայի համար կոնկրետ առաջադրանք սովորելու համար:

- ❖ Երբ առաջադրանքների վերլուծություն եք կատարում, դուք կենտրոնանում եք *գործընթացի* վրա և ոչ միայն վերջնական *արդյունքի*:
- ❖ Հմտությունը կամ վարքագիծը բաժանել մի շարք ՀԵՐԹԱԿԱՆՈՐԵՆ ՊԱՏՎԻՐՎԱԾ ՔԱՅԼԵՐԻ ԿԱՄ ԱՌԱՋԱԴՐԱՆՔՆԵՐԻ
- ❖ Օգտակար է ինքնօգնության հմտությունների վրա աշխատելիս
- ❖ Պետք է անհատականացված լինի՝ ըստ տվյալ անհատի ՏԱՐԻՔԻ, ՀՄՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱԿԱՐԴԱԿԻ ԵՎ ՆԱԽԱՊԵՍ ՈՒՆԵՑԱԾ ՓՈՐՁԻ:



Առաջադրանքի վերլուծություն

Խոզանակել ատամները

EXAMPLE: Play

Brush Teeth



Get toothbrush,
toothpaste, and floss



Wet toothbrush



Put toothpaste on brush



Brush teeth



Brush front of teeth



Brush back of teeth



Brush tongue



Spit in sink



Floss teeth



Throw away floss



4. Սովորեցնել երեխային ընդմիջում խնդրել

«Երեխաների զարգացման ամենակարևոր ոլորտը ինքնորոշիչն է:

Հետազոտությունները ցույց են տվել, որ հաշմանդամություն ունեցող երեխաները, ովքեր զարգացրել են ինքնորոշման հմտություններ, ավելի հաջողակ են քոլեջում և/կամ աշխատավայրում, անկախ նրանից հաշմանդամության մակարդակից և այլ ոլորտներում ունեցած սահմանափակ հմտություններից»:

Հաջողության ցուցանիշներ. Ինքնորոշում

- Իմացեք, թե երբ է նրան օգնություն հարկավոր և կարող է օգնություն խնդրել մեծահասակներից կամ հասակակիցներից (ինքնապաշտպանություն)
- Սովորեցնել երեխաներին պլանավորել և համաչափորեն անել այն: Ընդմիջում պահանջելը կարող է օգնել երեխային վերակենտրոնանալ:
- Ծանրաբեռնված ժամանակ ընդմիջում խնդրել գիտենալն օգնում է ընտրություն և որոշում կայացնել:

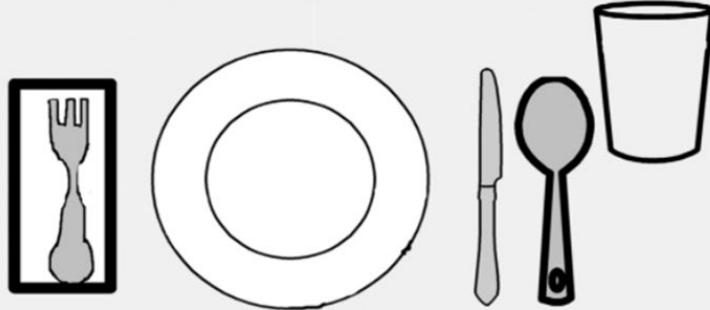
5. Կատարել տնային/ դպրոցական գործեր

- ❑ Տնային գործեր և պարտականություններ կարելի է սովորեցնել այնպես, ինչպես սովորեցնել ինքնասպասարկման հմտություններ:
- ❑ Ներգրավել նրանց ընտանեկան առօրյայի մեջ և ցույց տալ օգտակար հմտություններ, որոնք կարող են ընդօրինակել և սովորել:
- ❑ Եթե դժվարանում են հասկանալ, ապա մտածեք այն վերլուծել և բաժանել մասերի:

Տնային գործերի կատարման տեսողական պատկերներ



Սեղան պատրաստել



Լվանալ ամանները



6. Մշակել դրամի հմտություններ

- ★ Ինքնուրույնություն ձեռք բերելու համար, շատ կարևոր է սովորել փողի օգտագործումը:
- ★ Փող օգտագործել սովորելու բազմաթիվ ձևեր կան, որոնք երեխան կարող է սովորել տանը և դպրոցում:
- ★ Քննարկել և սովորեցնել դրանք խանութում:
- ★ IEP-ի նպատակներից են դուլարի բարձրացումը, մանրադրամի ճանաչումը և այլն:
- ★ Վարքագծի մեթոդներ – դրամ վաստակել ցանկալի իր գնելու համար:

Մովորեցնել և փորձել դերակատարման միջոցով

- ❖ Անհատի համար հնարավորություններ ՄՏԵՂԾԵԼ նպատակային վարքագիծ կիրառելու համար
- ❖ Կրկին ստեղծեք նույն իրավիճակը, որը առաջացրել էր այդ վարքագիծը (օրինակ՝ իրավիճակ, որը հիասթափություն է առաջացնում)
- ❖ Դրական և ոչ պատժիչ կարծիք հայտնել (առանց հուսահատեցնելու, որ անհատը նորից ցանկանա փորձել)



Սովորեցնել և փորձել դերակատարման միջոցով

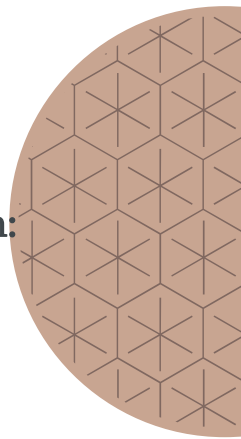
- ❖ Օգտագործել հուշումներ ըստ անհրաժեշտության (ուղղակի, անուղղակի, օրինակի ցուցադրում), (օրինակ՝ «Ինչպե՞ս ես քեզ զգում», «Ի՞նչ կարող ես անել/ասել այս խնդիրը լուծելու համար»:)
- ❖ Շարունակեք փորձել – առանձին կամ փոքր խմբով
- ❖ ԱՄՐԱՑՆԵԼ հմտության բոլոր ջանքերը - և՛ հուշված պատասխանները, և՛ ինքնուրույն տված պատասխանները:
- ❖ Փորձել հմտություններն իրական իրավիճակներում:

Նվազեցնել հարևանությունը (տարածությունը)

«Հետազոտությունը ցույց է տալիս, որ երբ դասասենյակում, միջանցքում, բուֆետում, այգում և այլ տեղերում, մեծահասակը շատ մոտ է լինում երեխային, նա ավելի շատ է կախվածության մեջ ընկնում և լինում է մեկուսացած»:

- Երեխան ավելի է հեռանում իր հասակակիցներից
- Երեխան ավելի է կախվածություն ցուցաբերում դեպի մեծահասակը
- Շատ հավանական է, որ իր հասակակիցներն ավելի քիչ շփվեն երեխայի հետ:
- Երեխան ավելի քիչ վերահսկողություն կունենա իր ուսուցման հանդեպ:

Ի՞նչ պետք է անել: Ինչպե՞ս աջակցել ուսուցմանը:








8. Մշակել հանգստի հմտություններ

- ❑ Բացահայտել, թե որոնք են ձեր երեխայի հատուկ հետաքրքրությունները և հիմնվել դրանց վրա:
- ❑ Ինքնուրույն ժամանցի և հանգստի մեջ ներգրավված լինելը լավ կձառայի ձեր երեխային իր ամբողջ կյանքի ընթացքում:
- ❑ Հատուկ հետաքրքրությունները կարող են օգնել թարգմանել այդ հետաքրքրությունները տարիքին համապատասխան ժամանցի, համայնքի ներգրավվածության, թիմային սպորտի և այլնի:
- ❑ «Աուտիզմը խոսում է առաջատար ճանապարհով» (Autism Speaks Leading the Way). Դեռահասների կազմակերպվածության ուղեցույց
- ❑ <https://theautismhelper.com/dont-forget-the-leisure-skills/>

9. Սովորեցնել ինքնասպասարկում դեռահաս տարիքում

- Տեսողական պատկեր ստեղծել, որպեսզի երեխան կարողանա պատրաստվել առավոտյան և/կամ քնից առաջ:
- Սովորեցնել երեխային բոլոր իրերը պահել մեկ տեղ:

Daily Hygiene Checklist <input checked="" type="checkbox"/>					
	 Shower	 Put on deodorant	 Brush teeth	 Brush hair	 Shave face (if needed)
Monday					
Tuesday					
Wednesday					
Thursday					
Friday					
Saturday					
Sunday					



10. Աշխատել մասնագիտական հմտությունների վրա

«Տնային գործերը հաջողությամբ ավարտելը կարող է մասնագիտական ոլորտում հանգեցնել ավելի մեծ հաջողությունների, հատկապես պատասխանատվություն ստանձնելու և հեղինակությունը հարգել սովորելու հարցում»: Թող երեխան օգնի կատարել տնային գործեր.

1) Լվացք.

- Ա. Երեխան կարող է տեսակավորել սովորել (առանձնացնել սպիտակները գունավորից)
- Բ. Հետևել ուղեցույցներին (օձառ լցնել, ընտրել ջրի ջերմաստիճան և այլն)
- Գ. Գրագիտություն (կարդալ պիտակները լվանալուց առաջ)
- Դ. Մաթեմատիկա (չափել լվացքի փոշին)
- Ե. Խնդիրների լուծում (ի՞նչ կլինի, եթե լվացքի փոշին շատ դնես)

2) Պատրաստել սեղանը.

- Ա. Հետևել ուղղություններին
- Բ. Խնդիրների լուծում (Ի՞նչ է քեզ հարկավոր այս ճաշի համար, պատահաքաղ, թե՛ գդալ:)
- Գ. Հերթականություն (Սկզբից դնել ափսեները, հետո անձեռոցիկները, հետո սպասքը:)

Հարց ու պատասխան

Շնորհակալություն