

ВИЗУАЛЬНОЕ РАСПИСАНИЕ

8 этапов введения визуального расписания



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИЗУАЛЬНОГО РАСПИСАНИЯ: РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Существуют открытые исследовательские данные о пользе применения визуального расписания в работе с людьми, имеющими расстройства аутистического спектра (РАС) (например, Месибов и др., 2002г.; Мэсси и Уилер, 2000г.; Брайан и Гаст, 2000г.). Также, существует множество неофициальных данных. Например, маму попросили рассказать о том, что принесло наибольшую пользу из того, что она применяла в работе со своим сыном (15 лет, высокофункциональный аутизм). Она ответила, что визуальное расписание привело к увеличению самостоятельности и помогло снизить тревожность. Она отметила, что хотела бы, чтобы больше родителей знали о том, как это может изменить их жизнь и жизнь их ребёнка. В этой статье описаны принципы использования расписания дома при работе с людьми, имеющими расстройства аутистического спектра (РАС) (как с детьми, так и с подростками) и шаги, которые могут сделать родители в этом направлении.

ПРИНЦИПЫ

Большинство из нас не следуют расписанию дома. Тем не менее, людям с РАС сложнее ориентироваться при неструктурированном времени, чем нейротипичным людям, им проще, когда их жизнь более структурирована (Ван Бургондъен и др., 2003г.)

Преимущества использования визуального расписания при работе с людьми с РАС включают в себя следующее (Месибов и др., 2005г.):

— Оно задействует визуальное восприятие человека и, таким образом, помогает через

рецептивную систему коммуникации улучшить понимание;

- Оно помогает человеку обучиться новым вещам и расширить круг своих интересов;
- Оно предоставляет инструменты, которые позволяют человеку использовать навыки в разных обстоятельствах;
- Оно может повысить уровень гибкости;
- Оно помогает человеку оставаться спокойным и уменьшает количество проявлений нежелательного поведения, и
- Оно помогает человеку развивать свою самостоятельность и как результат повышать самооценку.

ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ РОДИТЕЛИ МОГУТ НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВИЗУАЛЬНОЕ РАСПИСАНИЕ

Несмотря на эти преимущества, введение визуального расписания может показаться пугающей и затратной по времени задачей для многих семей. Помните о том, что расписание не обязано быть совершенным, отпечатанным на компьютере и ламинированным как те, которые вы часто видите на мастер-классах или по которым с успехом работают учителя. Ваш сын или дочь воспримут одинаково как приклеивание нарисованных вами на стикерах картинок, так и печатные картинки.

К тому же, время, которое вы потратите на составление расписания, приведёт в итоге к экономии вашего времени, которое сейчас вы тратите на решение поведенческих проблем и выполнение каких-то действий вместе с вашим чрезмерно зависимым сыном или дочерью. Также, это сэкономит время вашего сына или дочери, повысив уровень их навыков.

ЧТО ДЕЛАЕТ ВИЗУАЛЬНОЕ РАСПИСАНИЕ?

Оно рассказывает вашему сыну или дочери, что должно произойти и расписывает порядок событий. У некоторых из вас дети могут запомнить последовательность событий. Проблема здесь в том, что (особенно по мере взросления) большинство событий в жизни не происходят в одном и том же порядке или в одно и то же время каждый день. Впоследствии это может привести к поведенческим проблемам в случае неожиданных перемен. Использование визуального расписания может развить позитивную привычку поиска информации и, таким образом, повысить гибкость и способность справляться с жизненными взлётами и падениями в будущем.

По результатам приведённых выше исследований, дополнительным положительным аспектом использования визуального расписания является то, что оно может повысить уровень самостоятельности вашего сына или дочери. Они могут научиться переключаться между разными видами деятельности, используя расписание вместо того, чтобы полагаться на кого-то, кто их переключит или даст вербальную подсказку о переходе к новому виду деятельности.

ЭТАПЫ ВВЕДЕНИЯ ВИЗУАЛЬНОГО РАСПИСАНИЯ

1. Принятие решения о формате расписания.

Все виды расписания могут быть использованы в работе с людьми всех возрастов и всеми видами РАС.

Виды расписания к рассмотрению:

А. Предметное расписание: Оно является наиболее подходящим для людей с низким уровнем языковых навыков и в основном невербальных. Самый простой способ использования предметного расписания, это предоставление родителем предмета своему сыну или дочери прямо перед переходом к новому виду деятельности. Человек принимает предмет и использует

его в новом виде деятельности. Основным моментом, который стоит обдумать при использовании предметного расписания, является составление списка предметов, которые вы собираетесь использовать для представления каждого вида деятельности.

Пример предметов, использовавшихся в работе с маленьким ребёнком и список, составленный для родителей.

Игры на улице = синий мяч

Ванная комната = подгузник

Обед = ложка

Игры дома = красная машинка

Работа с терапевтом = деталь пазла

В. Расписание из картинок или фотографий: Вы поймёте готов ли ваш сын или дочь к использованию расписания из картинок или фотографий если они смогут регулярно сопоставлять картинки или фотографии (как в простой игре в лото). Некоторым людям легче воспринять фото, в то время как другим проще со схематическими рисунками. Вы можете нарисовать их сами или использовать компьютер для генерирования картинок с помощью представленных ниже ресурсов.

Ваш сын или дочь берёт первую картинку и затем переходит к тому виду деятельности, который она представляет. Если ваш сын или дочь легко отвлекается и теряет концентрацию в процессе перехода к этому виду деятельности, вы можете использовать расписание с сопоставлением картинок. В этом виде расписания вы помещаете идентичную картинку в зоне, в которую предстоит направиться (или на входную дверь, если, к примеру, предстоит выйти наружу). Ребёнок берёт свою картинку и помещает её на картинку, приклеенную вами. Можно использовать велкро для сцепления картинок друг с другом.

С. Написанное расписание: Это расписание лучше всего подходит для тех, кто умеет читать. Если ваш сын или дочь только начинает учиться чтению, вы можете добавить к расписанию из картинок некоторые написанные слова. Также, вы можете использовать сопоставление в расписании, как показано ниже:

При выборе вида расписания важно помнить, что расписание должно помогать в работе с вашим сыном или дочерью, даже когда у них действительно плохой день. Поскольку большинство из нас в состоянии стресса не может работать с полной отдачей, это значит, что формат расписания будет наиболее эффективным, если вы его сделаете проще, чем, по вашему мнению, нужно вашему ребёнку.

2. Принятие решения о величине расписания.

Решение должно быть основано на потребностях и способностях вашего сына или дочери.

Некоторые могут работать с расписанием на целый день, в то время как другие будут подавлены таким объёмом информации и им будет проще просматривать за один раз один или два пункта. Вы можете сделать предположение относительно количества пунктов, которое как вам кажется, подойдёт для вашего ребёнка и затем внести изменения в случае необходимости.

3. Принятие решения о подсказке, которую вы собираетесь использовать, чтобы обратить внимание вашего сына или дочери на расписание.

Поскольку вербальные инструкции и подсказки не являются самым эффективным способом обучения ребёнка с аутизмом (Месибов и др., 2005г.), может оказаться полезным визуальный метод информирования вашего сына или дочери о том, что настало время свериться с

расписанием. Это также может оказаться полезным подспорьем, если ваш ребёнок находится в состоянии стресса. Поскольку предоставление вербальных инструкций во время кризиса с определённой вероятностью может привести к увеличению сложностей в поведении.

Если ваш сын или дочь использует предметное расписание, то визуальной подсказкой для ребёнка являетесь вы, когда передаёте ему соответствующий предмет. В случае с расписанием из картинок вы можете использовать фотографию или изображение этого расписания.

Если ваш сын или дочь пользуется более сложным расписанием, таким как ежедневник или электронный органайзер, вы можете установить напоминания на часах ребёнка или в органайзере о необходимости свериться с расписанием в определённые моменты.

4. Научите пользоваться расписанием.

Как и любая новая концепция, использование расписания, это что-то, чему нужно научить вашего сына или дочь. Для человека с низким уровнем понимания речи вы можете положить предмет или картинку из расписания в его руку и дать лёгкую физическую подсказку (сзади) о необходимости идти в соответствующую зону. Важно не идти впереди него, показывая дорогу в нужную зону, так как это может привести к его полной зависимости от вас вместо желания сверяться с расписанием.

Для людей с более развитыми вербальными навыками вы можете дать краткое объяснение концепции расписания. Для некоторых людей это будет более эффективно, чем письменное объяснение. Вы также можете показать ребёнку ваше расписание и картинки из расписаний, которыми пользуются другие взрослые для повышения его мотивации к использованию расписания.

5. Отслеживайте успехи вашего сына или дочери.

Когда ваш сын или дочь начнёт использовать визуальное расписание, обратите внимание, самостоятельны ли они в его использовании. Ваш сын или дочь самостоятелен в случае если он сам идёт к расписанию после того как вы дадите ему визуальную подсказку о необходимости «свериться с расписанием» и затем самостоятельно переходит к новому виду деятельности согласно расписанию.

6. Вносите изменения в формат расписания в случае необходимости.

Если вы учили своего ребёнка пользоваться расписанием в течение пары недель и обнаружили, что прогресса в самостоятельности не наблюдается, это значит, что вам нужно внести изменения в расписание. Например, уменьшите количество пунктов или измените формат и используйте предметы вместо картинок.

7. Будьте последовательны при внесении всех видов деятельности в расписание – особенно если происходят неожиданные события.

Одной из характерных черт людей с РАС является быстрое привыкание к определённому порядку и нетерпимость к изменениям (Месибов и др., 2005). Это часто может приводить к сложностям в поведении. Используя расписание для демонстрации грядущих изменений, вы учите вашего сына или дочь большей гибкости и способности принимать изменения, поскольку они происходят в рамках знакомого порядка сверки с расписанием.

8. По мере взросления вашего сына или дочери и развития новых навыков, вы можете решить изменить формат расписания.

Избегайте соблазна избавиться от расписания. Людям с аутизмом свойственно регрессировать в

сторону чрезмерной зависимости или потери навыков, в случае если вашей целью является постепенное снижение поддержки с помощью расписания. Тем не менее, для большинства людей формат расписания стоит изменять по мере освоения новых навыков.

ВЫВОДЫ

У визуального расписания есть много плюсов как для людей с РАС, так и для их семей. Фагерти (2000г.) предположил, что использование визуального расписания дома может быть важнее, чем в школе. Это связано с упорядоченным характером школьного дня и тем фактом, что многие дети с РАС не в состоянии прилагать усилия, достаточные для того, чтобы успешно функционировать, как это происходит в школе, после возвращения домой. Время, потраченное сейчас на составление визуального расписания, не только сэкономит вам время в будущем, но также повысит уровень навыков вашего сына или дочери и степень их самостоятельности, одновременно снизив уровень тревожности и уменьшив сложности в поведении.

Кэтрин Дэвис