

**Тренинг  
родительских  
навыков**

Для семей,  
воспитывающих детей  
с особенностями  
развития



# Занятие 8

Рабочая  
тетрадь  
участника



Программа ВОЗ «Тренинг родительских навыков»  
для семей, воспитывающих детей с особенностями  
развития

## 9 шагов

# Тренинг родительских навыков

Для семей, воспитывающих детей  
с особенностями развития

Программа Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «Тренинг родительских навыков» для семей, воспитывающих детей с особенностями развития от 2 до 9 лет, разработана группой специалистов по заказу Всемирной организации здравоохранения и Autism Speaks — организации, помогающей людям с аутизмом в США.

Версия программы на русском языке подготовлена группой специалистов по заказу благотворительных фондов «Выход» и «Обнажённые сердца». Программа основана на принципах позитивного родительства, а также на поведенческих подходах, формирующих совместную вовлечённость ребёнка и близкого взрослого.

Эксперты и научные редакторы версии на русском языке:

**Святослав Довбня**  
**Татьяна Морозова**

Иллюстрации:

**Мария Бронштейн**

Редакторы:

**Марина Кузьмицкая**  
**Петр Фаворов**  
**Татьяна Медведева**

Ответственный секретарь:

**Ксения Новикова**

## Занятие 8

Новые навыки: как обучать ребёнка пошагово с минимальной помощью взрослого

### Содержание

- 2 Что мы узнаем сегодня
- 3 Обзор домашнего практического задания
- 4 История Регины: Ринат моет руки
- 6 Рекомендация 1
- 7 Личные цели
- 8 Основная идея 1
- 10 Использование визуального расписания для пошагового обучения ребёнка
- 12 Уровни помощи
- 14 Рекомендация 2
- 15 Основная идея 2
- 16 Рекомендация 3
- 17 Домашнее практическое задание
- 17 Вопросы для самопроверки
- 18 Ответы на вопросы
- 20 Дальнейшие шаги



## Что мы узнаем сегодня

- Как разбивать осваиваемые ребёнком повседневные дела на маленькие шаги.
- Какие существуют уровни помощи, которую мы оказываем детям при освоении ими повседневных дел.



## Обзор домашнего практического задания

Чем мы пробовали заниматься с ребёнком, во что играли:

1.

2.

Нежелательное поведение, с которым мы работали:

1.

2.

Какими были причины этого нежелательного поведения:

1. Получить доступ к чему-либо

Привлечь внимание

Прекратить или избежать чего-либо

Испытать ощущение

2. Получить доступ к чему-либо

Привлечь внимание

Прекратить или избежать чего-либо

Испытать ощущение

Обведите ↗

Чтобы уменьшить/прекратить нежелательное поведение, я:

1.

2.

Что я могу попробовать в следующий раз:

1.

2.

Заполните ↗

## История Регины

### Ринат моет руки

1. Меня зовут Регина, и я ухаживаю за своим внуком Ринатом, у которого были выявлены особенности развития, когда ему было три года. Ринат не такой, как все. Он неразговорчивый и может часами сидеть в одиночестве. Ему нравится что-то напевать себе под нос, смотреть на свет и шевелить пальцами перед глазами. Посторонним такое поведение кажется странным, но мне оно кажется нормальным, потому что это его успокаивает. Обычно он не смотрит на людей, но я научила его песенкам, которые мы с удовольствием поём вместе, и, думаю, ему нравится, когда я читаю ему перед сном.



2. Я хотела научить Рината делать что-то самостоятельно, например, мыть руки. Поначалу было очень трудно заставить его делать хоть что-то. Мне приходилось делать всё за него.

3. Потом я научилась разбивать любое действие на маленькие шаги, чтобы он понял, что нужно делать. Я обучала его каждому шагу по отдельности и поначалу очень много помогала.



4. Мне по-прежнему приходится помогать ему на самых сложных шагах.



5. Я его постоянно подбадриваю, просто комментирую то, что он делает, например: «Ринат, мы моем руки!» Я думаю, мы оба гордимся, когда он учится выполнять каждый новый шаг самостоятельно.



6. Сначала я научила Рината последнему маленькому шагу в этом деле. Ему нравится трогать полотенце, поэтому мы начали с вытирания рук. Теперь он справляется с этим шагом сам!



7. Благодаря тренировке и похвале Ринат может теперь самостоятельно выполнять многие из шагов во время мытья рук. Я по-прежнему помогаю Ринату открывать кран и брать в руки мыло. Но благодаря тренировке Ринат уже может намылить руки, положить мыло в мыльницу, смыть мыло и вытереть руки полотенцем. Я по-прежнему помогаю ему закрыть кран, но основную часть работы Ринат делает сам.

## Рекомендация 1

Разбейте любой из навыков на маленькие шаги и обучайте ребёнка одному шагу за раз.

Надеваем футболку в четыре шага:



Первый шаг



Второй шаг



Третий шаг



Четвёртый (последний) шаг

С какого шага вы можете начать обучение? Есть три варианта:

- научите ребёнка самому первому шагу, если он пока не выполняет самостоятельно ни один из шагов выбранного повседневного дела;
- научите завершающему шагу, если этот шаг самый простой или наиболее приятный;
- если ваш ребёнок уже может выполнять самостоятельно один или несколько шагов, научите его первому шагу, который ребёнок пока не умеет выполнять самостоятельно.



## Личные цели

Сегодня мы поговорим о пошаговом разбиении повседневного дела. Мы выберем маленький шаг, с которого начнём обучение ребёнка этому делу.

Повседневное дело, успешному выполнению которого я планирую обучить своего ребёнка:

Шаги, из которых состоит выбранное повседневное дело	Мой ребёнок может выполнять данный шаг самостоятельно? (Да/нет)	Поставьте звёздочку напротив того шага, который вы начнёте отрабатывать первым
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

Заполните и отметьте звёздочкой тот шаг, который вы будете отрабатывать первым. ➤

## Основная идея 1

Задавайте себе вопрос: «Я могу приступить к обучению ребёнка следующему шагу?».

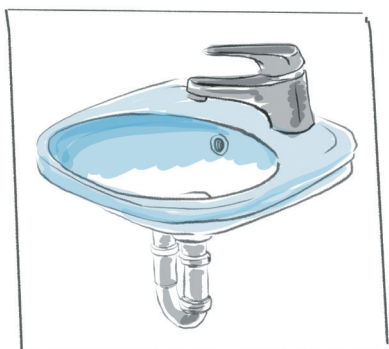
Каждый раз, занимаясь повседневным делом, думайте, по-прежнему ли вам нужно отрабатывать именно этот малый шаг.





## Использование визуального расписания для пошагового обучения ребёнка

### Пример визуального расписания для мытья рук



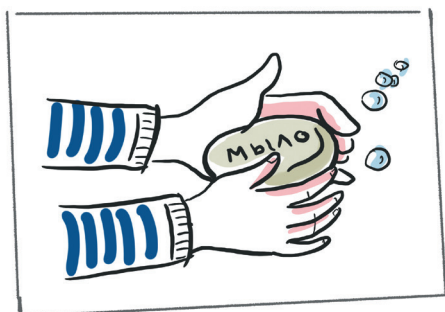
Подходим к раковине



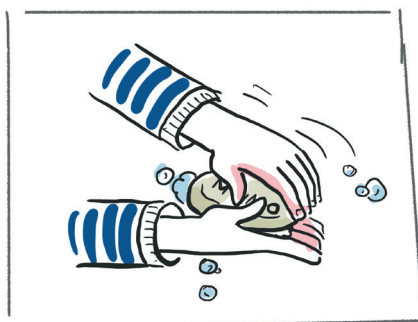
Включаем воду



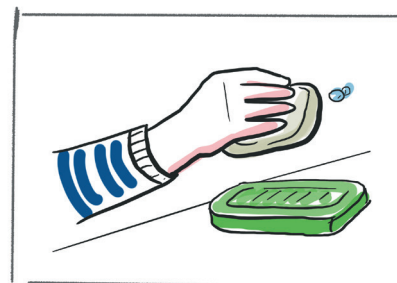
Руки в воде



Берём мыло



Намыливаем руки



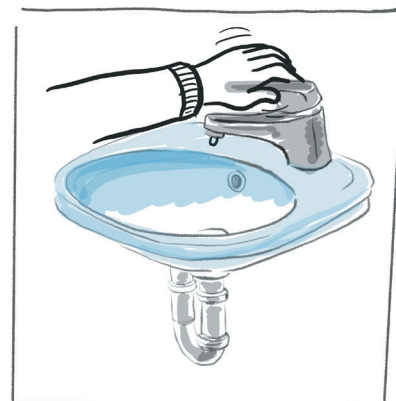
Убираем мыло



Смываем мыло

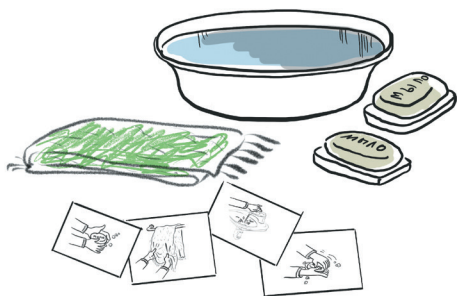


Вытираем руки



Выключаем воду

## Как использовать визуальное расписание для мытья рук



Подготовьте необходимые материалы и визуальное расписание



Расположитесь перед ребёнком и опуститесь до уровня его глаз.



Покажите ребёнку картинку и скажите понятным ребёнку языком, какой шаг нужно выполнить.



Сделайте паузу, чтобы дать ребёнку возможность выполнить шаг.



Подражайте действиям ребёнка и реагируйте на любую коммуникацию.



Хвалите ребёнка за попытку выполнить шаг.

Что делать, если ребёнку требуется больше помощи, чтобы выполнить маленький шаг?  
Далее мы поговорим о четырёх уровнях помощи.

## Уровни помощи

Как мы можем помочь нашим детям научиться новому навыку, если стратегии «Покажите и скажите» оказывается недостаточно, чтобы он освоил маленький шаг? Кроме неё существует еще три уровня помощи.

### Уровень 1: покажите и скажите



Покажите ребёнку, что делать, и опишите выполняемый шаг понятными для него словами.

**Пример:** Вы учите ребёнка застёгивать молнию на куртке. Вы показываете, обращаясь к ребёнку, как потянуть молнию вверх, говоря «Застёгиваем!» в качестве комментария к этому действию.

### Уровень 2: скажите снова

Если ребёнок не пытается выполнить действие, ещё раз опишите выполняемый шаг, чтобы напомнить о нем ребёнку.

**Пример:** Мы продолжаем осваивать застёгивание молнии. Ребёнок наблюдает, как вы показываете и комментируете. Вы ждёте, но ребёнок не выполняет действия, поэтому вы повторяете: «Застёгиваем!»



## Уровень 3: давай помогу

Небольшая помощь в выполнении действия, особенно в его начале или в конце.

**Пример:** Вы напомнили ребёнку застегнуть молнию, и ваш ребёнок пытается это сделать, но его руки соскальзывают. Вы знаете, что это действие требует усилий, и решаете, что малышу требуется дополнительная помощь. Вы немного помогаете ребёнку, взяв его за руки и осторожно помогая ему в начале действия. Ребёнок завершает шаг — застёгивает молнию до самого верха.



## Уровень 4: давай сделаем вместе

Мы берем ребёнка за руку и помогаем ему выполнить всё действие целиком.

**Пример:** Ребёнок так и не смог застегнуть молнию, когда вы отпустили его руку. Поэтому вы помогаете ему, оказывая полную физическую помощь: вы снова берете ребёнка за руки и, рука в руке, осторожно помогаете ему застегнуть молнию. При прохождении этого шага вы физически помогли ребёнку выполнить действие от начала и до конца.



## Рекомендация 2

Помогая, действуйте понятно. Действуйте последовательно. Действуйте доброжелательно, но твёрдо. Хвалите ребёнка за каждую предпринятую попытку.

Когда вы помогаете, придерживайтесь четырёх правил:

- Действуйте понятно: используйте слова, соответствующие уровню речевого развития ребёнка, и старайтесь расположиться так, чтобы он хорошо видел демонстрируемое действие.
- Действуйте последовательно: каждый раз, отрабатывая навык, ожидайте от ребёнка одного и того же до тех пор, пока он не будет готов перейти к следующему шагу.
- Действуйте доброжелательно, но твёрдо: когда вы даёте ребёнку задание или напоминаете о чем-то, старайтесь одновременно сохранять доброжелательный, позитивный настрой и проявлять твёрдость. Иногда, когда мы ожидаем нежелательного поведения ребёнка, мы можем колебаться и начать задавать вопросы. Это скорее усилит его нежелательное поведение или покажет ему, что что-то не так.
- Хвалите ребёнка за каждую попытку выполнить шаг.





## Основная идея 2

Задавайте себе вопрос: «Может ли мой ребёнок выполнить этот шаг с меньшей помощью?».

Если ответ на этот вопрос – да, попробуйте меньший уровень помощи. Если ребёнок справится, то продолжайте использовать меньший уровень помощи. Если ребёнок не справится, то вернитесь к большему уровню помощи и используйте его ещё какое-то время.



### Рекомендация 3

Дайте ребёнку возможность учиться!

Предоставляйте ребёнку минимальный уровень помощи, необходимый для успешного выполнения действия.

Нужно стараться предоставлять ребёнку возможность выполнить действие с минимальной помощью и оказывать дополнительную помощь по мере надобности. Сначала используйте приём «Покажите и скажите». Подождите, пока ребёнок попробует выполнить действие. Похвалите его за попытку.

Если ребёнок справляется, сохраняйте минимальный уровень помощи или даже уменьшите его. Если ребёнок не справляется, то оказывайте больше помощи и занимайтесь дальше.



## Домашнее практическое задание

Отрабатывайте с ребёнком выбранное вами повседневное дело по маленьким шагам (стр. 7). Уделяйте этому по крайней мере пять минут хотя бы три раза в неделю. Используйте четыре уровня помощи.

## Вопросы для самопроверки

После группового занятия постарайтесь ответить на эти вопросы, чтобы проверить себя. Затем вы можете свериться с правильными ответами, размещёнными в конце этого раздела.

### Пояснение:

*Из приведённых вариантов выберите наиболее подходящий ответ на вопрос и отметьте свой вариант ответа. Затем проверьте, правильно ли вы ответили, и обведите верный ответ.*

---

### Вопрос 1

*Регина пытается научить своего внука Рината умываться при помощи тканевой мочалки. Сначала она обучила его первому шагу: взять мочалку и принести её к раковине. Теперь Ринат может выполнять этот шаг самостоятельно. Регина открывает кран, потому что Ринату тяжело это сделать, и немного помогает ему намочить мочалку (уровень помощи «Давай помогу»). Ринату не нравится протирать себе лицо, поэтому это делает Регина. Затем Регина вешает мочалку, и они вместе поют песню, что очень нравится Ринату. Какому шагу Регине следует обучать внука теперь?*

- a. Взять мочалку и принести её к раковине.
- b. Открыть кран.
- c. Намочить мочалку.
- d. Протереть лицо мочалкой.
- e. Повесить мочалку сушиться, перед тем как вместе спеть песенку.

### Вопрос 2

*Регина решила обучить Рината последнему шагу повседневного дела: вешать мочалку, чтобы она сушилась. С какого уровня помощи ей следует начать обучение?*

- a. Покажите и скажите.
  - b. Повторите.
  - c. Давай помогу.
  - d. Давай сделаем вместе.
-

## Ответы на вопросы

Здесь вы найдёте ответы на вопросы для самопроверки, приведённые на предыдущей странице. Прочтите ответы только после того, как ответите на вопросы. Закончив проверку ответов, откройте страницу с вопросами и обведите правильный ответ.

### Вопрос 1

**Ответ: Е. Повесить мочалку сушиться, перед тем как спеть песенку.**

**Пояснение:**

Это хороший выбор для Регины, так как это простое действие, и, вероятно, оно станет приятным и мотивирующим шагом для Рината. Научившись вешать мочалку, он самостоятельно завершает задачу, а затем поёт с бабушкой песню: это занятие, которое ему нравится.

- a. Взять мочалку и принести её к раковине: нет, Ринат уже умеет делать этот шаг самостоятельно, поэтому Регине не нужно дальше над этим работать. Она должна быть последовательной и делать так, чтобы Ринат продолжал выполнять данное действие самостоятельно. Она должна помнить, что ей не следует делать это за него, даже если у неё получится быстрее.
- b. Открыть кран — это следующий шаг после того, как Ринат принёс мочалку, но действие представляет для него трудность, поэтому является не лучшим вариантом для продолжения обучения, хотя по хронологии данный шаг совершается после того действия, которое Ринат может выполнять самостоятельно.
- c. Намочить мочалку: Регина может поработать над этим шагом, но он совершается в середине задачи, а за ним следует шаг, который не нравится Ринату (протирать лицо мочалкой), поэтому, вероятно, это не самый приятный и мотивирующий шаг.
- d. Протереть лицо мочалкой: нет, Ринату не нравится этот шаг, поэтому обучить его самостоятельному выполнению данного действия может быть сложнее. Сначала лучше обучить его более простым шагам.

### Вопрос 2

**Ответ: А. Покажите и скажите.**

**Пояснение:**

Регина думает, что Ринат сможет выполнить этот простой шаг самостоятельно, поэтому сначала она предложит ему минимальный уровень помощи — «Покажите и скажите». Если у Рината получится самому выполнять данное действие, то Регина может продолжить использовать низкий уровень помощи. Если Ринату не удастся сделать это самому, то она может в течение некоторого времени использовать более высокий уровень помощи.

- a. Повторите: нет, это не лучший вариант для начала освоения шага. Регина может использовать данный уровень помощи, опробовав более низкий (минимальный) уровень — «Покажите и скажите». Если Ринат не отреагирует на стратегию «Покажите и скажите», то Регина может напомнить ему о шаге ещё раз при помощи стратегии «Повторите».
- b. Давай помогу.
- c. Давай сделаем вместе.
- d. Нет, Регина думает, что Ринат сможет сам повесить мочалку, поэтому лучше начать с более низкого уровня помощи, «Покажите и скажите», и повышать его в случае необходимости. Её цель — чтобы Ринат выполнял данный шаг с минимальным уровнем помощи.



## Дальнейшие шаги

Перед следующим групповым занятием ведущий свяжется с вами по телефону. Если вы по какой-либо причине не сможете посетить следующее занятие, присоединяйтесь к нам на последующем занятии. Если у вас получится прийти на 15 минут раньше, ведущие помогут вам освоить пропущенный материал.

### Следующее групповое занятие

На следующем групповом занятии мы научимся взаимодействовать с детьми и помогать им в освоении новых навыков в совместных повседневных делах.

**Дата следующего занятия:**

\_\_\_\_\_

Пожалуйста, **позвоните** или пришлите СМС на номер

**+7** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

если вы опаздываете или пропускаете занятие.

Заполните ↗



## Дорогие участники программы!

Дети с особенностями развития рождаются в разных странах, и везде им нужна поддержка. Данные многих научных исследований говорят о том, что поддержка, которую ребёнок получает в семье, является основой для того, чтобы другая помощь была эффективной. Поэтому Программа «Тренинг родительских навыков», в которой вы участвуете, реализуется в двадцати странах мира и с 2021 года — в России.

Когда наши дети были маленькими, в России не было таких программ и никто в государственных структурах не предлагал нашим детям и семьям помощь методами, имеющими доказанную эффективность. Мы искренне рады, что происходят изменения и приветствуем вас — участников этих изменений. Пусть все родители детей с особенностями развития добьются поставленных целей — и в рамках этой программы, и в жизни!

Ассоциация некоммерческих организаций, созданных родителями и близкими детей с расстройствами аутистического спектра и другими нарушениями нейроразвития, «Аутизм-Регионы»



[autismregions.ru](http://autismregions.ru)



Программа ВОЗ «Тренинг родительских навыков»  
для семей, воспитывающих детей с особенностями  
развития

