

Розвиток навички імітації у дітей з аутизмом

Практичний чек-лист для батьків та опікунів





Чому імітація важлива?

Імітація – це фундаментальна навичка, яка допомагає дитині вчитися через спостереження за іншими. Для аутичних дітей засвоєння цієї навички може бути складним викликом, адже вона вимагає підвищеної концентрації уваги на діях іншої людини.

Розвиток імітації відкриває двері до соціальної взаємодії, комунікації та самостійного навчання.

Основні причини труднощів з імітацією



Порушення візуального сприйняття

Дитина може недостатньо чітко зчитувати та інтерпретувати рухи дорослого



Недостатня координація

Складність у керуванні власним тілом та координації рухів



Неузгодженість рухів

Труднощі з одночасним контролем рухів рук і ніг



Сенсорна чутливість

Деякі рухи можуть викликати дискомфорт або неприємні відчуття



Як користуватися цим чек-листом?

Цей практичний посібник містить перелік основних рухів, які мають бути розвинені у вашої дитини. Ви можете роздрукувати його та використовувати для відстеження прогресу.

Важливо: не поспішайте! Обирайте по 3 легких рухи за раз і переходьте до наступних лише після їхнього повного освоєння.

Процес навчання: покрокова схема



Крок 1: Інструкція

Дорослий дає чітку та зрозумілу інструкцію дитині



Крок 2: Виконання

Дитина виконує поведінку або намагається повторити рух



Крок 3: Підкріплення

Дорослий підкріплює правильну поведінку або надає підказки



Важливі застереження

- ❏ **Якщо дитина різко реагує на певний рух**, замініть його іншим на першому етапі навчання. Спостерігайте за реакціями та адаптуйте програму під індивідуальні потреби вашої дитини.

Пам'ятайте: якщо дитина не повторює потрібну поведінку, немає чого підкріплювати. Часто це відбувається через занадто високі вимоги та складні рухові навички.

У такому випадку дитина почне уникати ситуацій навчання. Виходом буде спрощення необхідної дії до рівня, який дитина може виконати.

Категорії рухів для розвитку



Рухи головою

Базові рухи, що розвивають контроль над шийними м'язами



Рухи руками

Різноманітні вправи для розвитку координації верхніх кінцівок



Рухи ногами

Вправи для розвитку балансу та координації нижніх кінцівок



Рухи тулубом

Вправи для розвитку гнучкості та контролю центру тіла



Дрібна моторика

Точні рухи пальців та кистей для розвитку маніпулятивних навичок



Перехресні вправи

Складні рухи для інтеграції роботи лівої та правої половин тіла

Рухи головою



Базові напрямки

- Рух вперед (кивок)
- Рух назад
- Рух вліво
- Рух вправо

Ці прості рухи допомагають дитині усвідомити різні положення голови у просторі та розвивають базову координацію.

Руки руками: основні позиції



Напрямки рухів

- Руки вгору
- Руки вниз
- Руки в сторони
- Руки вперед



Торкання до тіла

- Руки за головою
- Руки на поясі
- Руки на животі
- Руки на колінах



Кругові рухи

- Обертання руками вперед
- Обертання руками назад



Навички роботи з предметами



Ловля та кидок м'яча

Розвиває зорово-моторну координацію та здатність передбачати траєкторію руху



Плескання в долоні

Проста вправа для розвитку ритму та координації обох рук



Тряска долонь, миття рук

Імітація побутових дій, важлива для розвитку самостійності

Дрібна моторика рук

Рухи долонь та пальців

- Розвертання долонь вниз та вгору
- Сплетіння пальців
- Розчепірення пальців



Ці вправи розвивають точність рухів та готують руку до складніших маніпуляцій з предметами.

Рухи ногами: стійка та баланс

Варіанти стійки

- Ноги разом
- Ноги на ширині плеч
- Ноги ширше плеч

Тупання ногою

По черзі лівою та правою ногою
для розвитку почуття ритму

Стрибки

- На одній нозі
- На двох ногах на місці

Складні навички ходьби

Звичайна ходьба

Базова навичка пересування

Ходьба на носках та п'ятах

Розвиває баланс та силу ніг

Приставні кроки в сторони

Покращує бічну координацію

Ходьба по лінії «п'ятка до носка»

Найскладніша вправа для розвитку точності та балансу



Рухи тулубом

Нахили в різних напрямках

- Нахил вперед
- Нахил назад
- Нахил вправо
- Нахил вліво

Ці вправи розвивають гнучкість хребта та усвідомлення положення тіла у просторі.



Подолання перешкод

Переступання вперед

Через предмет або низьку перешкоду



Переступання вліво

Зеркальна вправа для симетричного розвитку



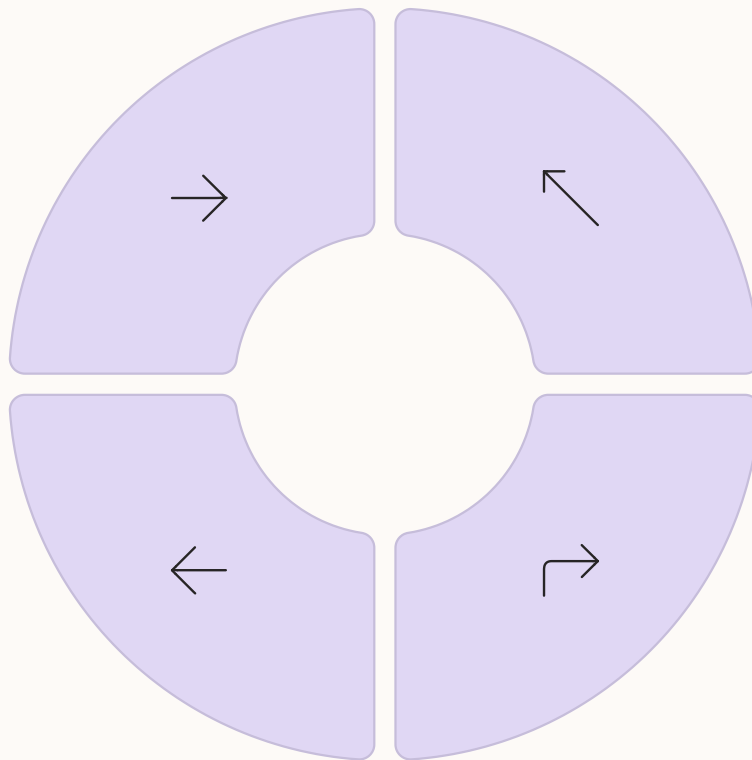
Переступання назад

Розвиває просторову орієнтацію



Переступання вправо

Бічний рух через перешкоду



Також включіть у програму повзання – це базова навичка, що розвиває координацію всього тіла.



Складна дрібна моторика

01

Закручування та відкручування кришки пляшки

Розвиває силу кисті та координацію
пальців

02

Нанизування на шнурок

Ґудзика або намистини для розвитку
точності рухів

03

Зав'язування вузликів на мотузці

Найскладніша маніпулятивна навичка

Перехресні вправи

Це найскладніші вправи, які інтегрують роботу лівої та правої половин тіла та мозку. Вони критично важливі для розвитку координації.

Рука до протилежного плеча

- Доторкнутися до лівого плеча правою рукою
- Доторкнутися до правого плеча лівою рукою

Рука до протилежного коліна

- Доторкнутися до лівого коліна правою рукою
- Доторкнутися до правого коліна лівою рукою

Рука до протилежного вуха

Доторкнутися до правого вуха лівою рукою (та навпаки)

Стратегія успіху



Починайте з простого

Обирайте тільки 3 легкі вправи одночасно

Рухайтесь поступово

Переходьте до нових рухів лише після освоєння попередніх

Будьте гнучкими

Адаптуйте програму під потреби вашої дитини

Ключі до ефективного навчання



Терпіння

Кожна дитина розвивається у своєму темпі. Дайте час на освоєння кожної навички.



Послідовність

Регулярна практика набагато ефективніша за інтенсивні, але рідкісні заняття.



Позитивне підкріплення

Щедро хваліть за кожне досягнення, навіть найменше.



Адаптація

Завжди готові змінити підхід, якщо щось не працює.





Ви не самотні на цьому шляху

Розвиток навичок імітації – це подорож, яка вимагає часу, терпіння та турботи. Кожен маленький крок вперед – це велика перемога.

Використовуйте цей чек-лист як практичний інструмент у щоденній роботі з вашою дитиною. Пам'ятайте: ваша підтримка, любов та послідовність – найважливіші складові успіху.

Бажаємо вам натхнення та радості від кожного досягнення вашої дитини!