

## Рекомендации для родителей, имеющих детей с расстройством аутистического спектра.



Диагноз «аутизм» - огромный удар для родителей. Но нужно знать, что есть большая вероятность, что такой малыш полностью адаптируется к социуму (если у ребенка сохранен интеллект). Большинство детей, которые прошли реабилитацию, живут полноценной жизнью. Но чтобы достичь таких успехов, с каждым малышом должны заниматься коррекционные педагоги, а родители должны приложить максимум усилий

дома. Главное – не замыкаться вокруг своего ребенка, не избегать друзей, путешествий с ребенком – не становится аутистичной семьей. Ребенка нужно активно вводить в социум. Кроме того, нужно ставить реальные задачи. Безусловно, каждому родителю хочется, чтобы его ребенок-аутист пошел в обычную школу, но нужно ставить перед собой цели на ближайшее будущее. Если вам сейчас нужно, чтобы ребенок сам ел или ходил на горшок – занимайтесь именно этим:

### **Запаситесь терпением**

Нужно понять, что такому ребенку очень сложно жить в нашем мире и ему нужно намного больше внимания, чем обычному ребенку.

### **Показывайте разницу**

Например, в той же песочнице, покажите, что сухой песок не лепится, а из мокрого – прекрасно получаются куличики.

### **Будьте последовательны**

Если педагог устанавливает для ребенка определенные правила, четко придерживайтесь их дома. Например, чтобы остановить ребенка, хлопните или возьмите за руку. Этого должны придерживаться все домочадцы.

### **Учите подражать**

К сожалению, у аутистов нарушен элемент подражания, поэтому им сложно играть в куклы, варить кашку, делать куличики и смириться, что, кроме них, в песочнице есть другие дети. Но гулять с аутистом отдельно – ошибка. Нужно медленно, но уверенно учить его подражать. Например, делая куличики, уделите каждому этапу день-два. Сегодня – набираем песок в форму (а не высыпаям на голову другому ребенку!), завтра – переворачиваем ее и т. д.

### **Научитесь отказывать**

Приучайте ребенка к словам «нет», «нельзя». Иначе малыш не поймет, что некоторые его поступки причинят боль – он будет толкать детей на площадке или бить маму и т. д.

### **Соблюдайте ритуалы**

Например, приучая ребенка к горшку, нужно высаживать его всегда в одно и то же время, вместе с ним выливать содержимое в унитаз, мыть руки, вытирать исключительно его полотенцем. Также проигрывайте каждую игру много раз, сопровождая каждое действие комментариями, чтобы ребенок понял правила, и чтобы игра превратилась в ритуал.

### **Играйте в контактные игры**

«Ладушки», «ку-ку», «зайчик» – такие примитивные развлечения помогают развивать тактильные навыки.

### **Занимайтесь спортом**

Лечебная физкультура способствует развитию мозга и координации. Дома вы можете практиковать с малышом различные прыжки: на одной ножке, спрыгивание с бровки, скакалку. Также можно лазать по лесенкам, приседать, кружиться. Это не только укрепляет здоровье, но и дает понимание понятий право -лево, верх-низ.

### **Соблюдайте расписание, график дня, правила**

Разработайте ежедневное расписание дня для вашего дома и как можно строже его придерживайтесь. Каждый день ребенок должен вставать и ложиться спать в одно и то же время. Завтрак, обед и ужин должен быть в одно и то же время. Прогулка на улице, различные игры (развивающие, интеллектуальные, настольные) должна быть в одно и то же время. Так же нужно составлять график на ближайшие мероприятия (поход в гости к бабушке, поход в магазин, в музей).

Используйте в расписании фотографии и картинки.

Резкие, неожиданные и значительные изменения дня — это надежный путь к нежелательному поведению или полноценной истерике у вашего ребенка. Разработка расписания, основанной на том, чем вы занимаетесь каждый день, позволяет ребенку чувствовать больше контроля над окружающей средой.

Правила поведения в доме, на улице, в общественных местах надо давать постепенно, они упорядочивают жизнь, делают ее более предсказуемой и спокойной. Они помогают ребенку понять, что он может делать при тех или иных обстоятельствах, и что делать ему категорически запрещается. Также существуют правила, которые приписывают в обязательном порядке то или иное поведение. Правила должны висеть на самом видном месте.

### **Предотвращайте побег**

Вы можете начать учить ребенка, что убегать нельзя, с самого раннего возраста. Одним из пунктов правил поведения должен быть «побег». Правило насчет побегов может звучать как: «Надо спросить маму, прежде чем выходить на улицу». Сделайте визуальные подсказки о правиле «Остановись и спроси» и расположите их рядом с каждой дверью. Когда ребенок приближается к двери, ему нужно напомнить, что он не может выходить на улицу один. Можно на ночь закрывать правила поведения на улице, чтобы обозначить, что теперь выходить на улицу вообще нельзя.

### **Выделите рабочее место для самостоятельных занятий**

Подберите несколько занятий и установите таймер. Учите ребенка выполнять задания, пока таймер не сработает, а затем дайте ему поощрение. С течением времени занятия за рабочим местом можно добавить к визуальному расписанию, а ребенок сможет самостоятельно перекусить, прибраться, сделать два занятия за рабочим местом, начать делать домашние задания и так далее.

### **Определите место для отдыха**

Выделите тихий угол в доме и положите туда предметы, помогающие успокоиться (подушки, напольные мешки, гимнастический мяч и так далее). Когда ребенок расстроен или страдает от перегрузки, объясните ему, что ему нужно успокоиться, например: «Ты плачешь и бросаешь игрушки. Тебе нужно успокоиться». Направьте ребенка в место для отдыха и помогите ему заняться чем-нибудь успокаивающим, например, глубоко и медленно дышать, считать до пяти и так далее.

Используйте визуальные подсказки, чтобы показать ребенку, какие шаги нужно сделать, чтобы успокоиться. Хвалите и поощряйте ребенка за улучшения в его настроении. С течением времени вы сможете просто говорить ребенку, что нужно пойти успокоиться, и он сможет самостоятельно пойти в место для отдыха, практиковать упражнения для релаксации и вернуться, когда почувствует себя лучше. Успокаивающие стратегии (их визуальные подсказки) нужно всегда носить с собой и пользоваться ими в любой обстановке. Важно не само место, а то, что вы учите ребенка регулировать собственные эмоции.

### **Не балуйте ребенка!**

Дети-аутисты великолепные манипуляторы, а вседозволенность мешает им развиваться. Поэтому старайтесь не выполнять всю работу за них.

Материалы подготовлены на основе источников:

1. Психолого-педагогическое сопровождение детей с расстройством аутистического спектра: учебно-методическое пособие для учителей и специалистов образовательных организаций / сост. Л. М. Беткер. – Ханты-Мансийск, РИО ИРО, 2013.– 82 с.
2. Рекомендации для родителей, имеющих детей с расстройством аутистического спектра: Пособие для родителей / составитель: А.А. Пальчик.- Иркутск: Издательство ГАУ ЦППМиСП, 2018-34 с.