

## Рекомендации для родителей детей с РАС

Уважаемые родители, если Вы столкнулись с тем, что у Вашего ребенка наблюдаются расстройства аутистического спектра, предлагаем Вам познакомиться с простыми, но важными рекомендациями специалистов

— Принимайте любую помощь от семьи, друзей, социальных служб и т.д., будь то помощь по дому или предложение присмотреть за ребенком. Если вы оставляете ребенка с няней, предварительно убедитесь, что ребенок находится в безопасности и в комфортных условиях, что няня понимает его особенности и способна справиться с возможными проблемами. Поначалу оставляйте ребенка на небольшой промежуток времени — около часа, постепенно увеличивая это время. Если вы не хотите оставлять ребенка в чужом доме, наймите подходящую няню. От нового опыта, новой обстановки и знакомства с новыми людьми ребенок только выигрывает.

— Серьезно рассмотрите все возможности, доступные для вашего ребенка, — такие, как место в группе развития в реабилитационном центре или в группе специализированного сада. Новый опыт и детский коллектив могут оказаться полезными ребенку.

— Свяжитесь с местными общественными организациями, родительскими объединениями. Можно попросить врачей помочь вам наладить контакты с родителями детей, имеющих схожие трудности. Вы сможете делиться информацией, опытом и новыми идеями.

— Не забывайте о себе. Возможно, ваши собственные нужды кажутся вам ничтожными в сравнении с нуждами ребенка, но поверьте, если время от времени вы будете отдыхать и набираться сил, ребенок от этого только выиграет! Отдыхать можно по-разному: кому-то помогают прогулки или плавание в бассейне, кому-то необходимо посидеть в тишине и почитать книгу, кому-то — пройтись по магазинам. Вернувшись свежими и отдохнувшими, вы будете более уверены в себе и сможете больше дать ребенку.

— Если вы чувствуете, что ваше расписание перегружено походами по врачам и занятиями, помните, вы вправе ответить специалисту «нет». Если чувствуете, что не справляетесь со всем сразу, спросите, какие занятия, процедуры, консультации наиболее важны для ребенка, и занимайтесь только самым важным. Или же сделайте перерыв, вздохните свободно, побудьте наедине с ребенком, а когда будете готовы, возвращайтесь к прежнему расписанию.

— Не чувствуйте себя виноватыми оттого, что в чем-то отказываете ребенку. Вы не всегда можете сделать то, что он хочет, и не всегда этого хотите — и это ваше право. Вы так же вправе выбирать себе занятия по вкусу, как и он; к тому же на вас лежат обязанности по работе и по дому, которых у него нет. Если ребенок хочет рисовать, а у вас сейчас нет ни времени, ни желания отмывать весь дом от краски, скажите: «Нет». Пусть ребенок привыкает, что не все его желания незамедлительно выполняются, пусть учится уважать желания и нужды других. Однако эти средством воспитания не стоит злоупотреблять, ведь тогда у ребенка появится право сказать: «Нет» вам!

### Рекомендации от психолога:

1. Важно соблюдать режим дня. Все режимные моменты не только проговаривать, но и сделать альбом с фотографиями. Каждый раз, например, проговаривая «Ваня, сейчас будем кушать», показывать фото, на котором изображено «Ваня кушает». Или другой пример, вы с малышом были на занятии в реабилитационном центре и собираетесь ехать домой. Проговаривая ребенку: «Ваня, сейчас поедem домой», вы показываете фото, на котором «Ваня играет в своей комнате». Это позволит в свою очередь избежать истерик, плача и крика.

2. Как можно чаще в течение дня занимайте ребенка чем-то интересным, играйте с ребенком, разговаривайте с ним. В игре малыш будет учиться общаться и обучаться новому.

3. Предлагайте ребенку выбрать игру. В первое время игры предлагайте, учитывая его интересы. Например, держа в руках мяч и пазлы, вы спрашиваете ребенка: «Ваня, что ты хочешь делать: играть в мяч (приподнимая руку с мячом) или собирать пазлы (приподнимая руку с пазлами)?». Ваня выбирает, взяв руками, например, мяч и вы подтверждаете его выбор: «О! Ты хочешь играть в мяч! Будем бросать мяч». Либо вы можете выложить на стол игры и предложить ребенку выбрать самому игру. Постепенно, предлагая выбор, добавляйте еще одну игру, которой

вы хотите научить ребенка. Возможно, малыш первое время не будет ее выбирать, тогда сначала вы поиграйте с ним в ту игру, которую он выбрал, а затем в новую игру. Но необходимо после того как ребенок выбрал игру, проговорить: «Хорошо. Сначала мы бросаем мяч (показываем на мяч), а потом будем собирать фигуры (показываем на коробку с фигурами)».

4. Вовлекайте в игру и занятия с ребенком людей из ближайшего окружения (папа, братья, сестры, бабушка и т.д.). Когда в игре вы (например, мама) обучаете ребенка чему-то новому, в первое время ему бывает трудно самому это сделать. В этой ситуации, например, папа, помогает малышу, сидя сзади его и совершая действия руками ребенка.

5. Ведите дневник или видеодневник наблюдений за ребенком. Фиксируйте любые успехи и трудности ребенка. Даже самые малейшие успехи необходимо замечать. Дневниковые записи помогут вам продемонстрировать специалисту то, что ребенок научился делать или то, что вызывает трудности.

6. Посещайте реабилитационный центр или специализированный детский сад.

#### Как создать благоприятную обстановку для игры и занятий с ребенком, как заинтересовать его.

1. Занимайтесь с ребенком, когда он бодр и энергичен, не устал, не голоден, когда у вас есть время, энергия и энтузиазм для занятий. Выберите время, когда вас не отвлекают посторонние дела и маловероятно, что вам помешают.

2. Начиная занятия с ребенком, выключите все источники постороннего шума.

3. Начиная занятия, очистите стол или пол от ненужных игрушек и посторонних предметов. Положите перед ребенком только те игрушки, которые нужны вам. Закончив игру, не оставляйте игрушки перед глазами у ребенка: уберите их в коробку или в сумку, чтобы ребенок их не видел. В таком случае ему будет легче перейти от предыдущей игры к следующей.

4. Чтобы свести отвлекающие факторы на нет, можно создать ребенку «рабочий уголок» (стол и стул поставить в комнате в определенное место, на стену повесить фото ребенка). Многим детям нравится иметь особое «рабочее место».

5. Во время занятий или разговора с ребенком всегда садитесь напротив него, чтобы он мог без труда установить с вами зрительный контакт, видеть ваши глаза, рот, выражение лица, понимать, что вы делаете, и копировать ваши действия.

6. Ребенку будет легче осваивать новые навыки, если овладение ими будет происходить поэтапно, небольшими шагами. Не пытайтесь обучить ребенка новому виду деятельности за один прием. Например, если вы хотите научить ребенка есть ложкой, начните с того, чтобы набирать на ложку еду. Потом учите его подносить ложку ко рту (можете использовать метод «рука в руке», т.е. водить рукой ребенка). Когда ребенок уже справляется с этим, учите его опускать ложку в тарелку за новой порцией еды.

7. Начиная обучение новому навыку, вначале используйте простые и легкие задания, а затем постепенно повышайте уровень их сложности.

8. Существуют две полезные методики, называемые «прямая» и «обратная последовательность». Любое действие можно представить в виде цепи или последовательности маленьких шагов. «Прямая последовательность» означает, что вы поощряете ребенка выполнить первый шаг в цепи и заканчиваете действие сами; «обратная последовательность» — что ребенок заканчивает действие, которое начали вы. Постепенно увеличивайте участие ребенка, пока, наконец, он не начнет выполнять все действие целиком.

9. Следите за тем, на каком уровне развития находится ваш ребенок, и предлагайте ему только такие задания, которые он в силах выполнить. Если ребенку предлагаются задания, в которых у него мало шансов на успех, он испытывает досаду, начинает скучать и скоро теряет интерес к игре.

10. Всякий раз, когда ребенок впервые хорошо выполняет какое-то действие, не скупитесь на похвалы: поощряйте его словесно, мимикой и жестами, улыбайтесь, смейтесь, хлопайте в ладоши. По мере того, как ребенок все прочнее осваивает новый навык и привыкает к своему достижению, похвалы должны плавно сходить на нет.

11. Если вашего одобрения и похвалы ребенку недостаточно, попробуйте более веские средства поощрения. Наиболее распространенное «вознаграждение» — различные лакомства, а также ласки и поцелуи. Кроме того, вы можете «наградить» ребенка возможностью поиграть в любимую игру или заняться любимым делом.