



## Рекомендации родителям, воспитывающим детей с расстройством аутистического спектра

Расстройство у детей с аутистическим спектром проявляется по-разному. Есть тяжелые формы, есть более легкие, но так или иначе очень важно научиться общаться и взаимодействовать с ребенком. В связи с этим были подготовлены рекомендации, которые помогут вам достичь этих целей:

- 1. Установите рутину и последовательность действий:** многие дети с РАС испытывают потребность в структурированности повседневной жизни, поэтому создайте расписание, которое поможет им ориентироваться во времени, задачах. Создание последовательного расписания может помочь детям ориентироваться во времени и понимать, какие задачи им предстоит выполнить в течение дня. Рутинная деятельность может включать в себя такие вещи, как последовательность действий при завтраке, обеде и ужине, гигиена и процесс одевания и т.д. Рекомендуется попробовать использовать изображения или иконки для отображения каждой задачи на расписании.
- 2. Будьте терпеливыми:** дети с РАС могут нуждаться в большем объеме времени для выполнения задач, поэтому не торопите их и не давите на них. Это связано с тем, что может быть затруднена концентрация внимания, понимание инструкций и обработка информации. Поэтому важно проявлять терпение и не торопить ребенка во время выполнения заданий. Когда вы занимаетесь с ребенком, дайте ему время на осмысление инструкций.
- 3. Учитывайте их потребности:** дети с РАС могут иметь специфические потребности – они могут быть чувствительны к шуму, свету, запаху или текстуре материалов. Учитывайте эти потребности и создавайте комфортную среду для вашего ребёнка.
- 4. Стимулируйте общение:** многие дети с РАС испытывают трудности в общении – играйте вместе, используйте игрушки, чтобы побуждать их к общению. Один из лучших способов поощрения их коммуникации – это игры с ними. Игры могут быть отличной формой активизации общения и могут помочь научить ребенка устанавливать контакт с окружающими людьми, выражать



свои. Навыки вступать в коммуникации, поддерживать их, устанавливать мысли и желания. Взаимные связи сложны для людей с расстройством аутистического спектра в любом возрасте. Любое вхождение в коллектив сверстников должно вызывать у ребёнка удовлетворение, а не истерику или перегрузку.

**5. Играйте с учетом интересов ребенка:** многие дети с РАС имеют узкий круг интересов, используйте их интересы в повторяющихся играх, чтобы способствовать их развитию. Например, игры с разделённой вовлечённостью (предполагает, что ребенок одновременно обращает внимание на две составляющие: на вас и на то, что вы делаете):

- 1) выстраивание предметов в ряд – некоторое время смотрите и слушайте, повторяйте действия своего ребёнка; далее вносите небольшие изменения
- 2) доставайте предметы из коробки, а затем складывайте их обратно, доставать по паре одинаковых предметов, схожих визуально или по текстуре;
- 3) игра с игрушками животных, машин – проговаривание название игрушки, имитация издаваемых звуков игрушкой, простых действий с последующим желательным повторением
- 4) контейнер с фасолью или рисом (погружение рук, закапывание и раскапывание игрушек) и т.д. Бывает, что ребенок начинает внезапно злиться и отталкивать, когда показываете другой стиль игры – это может быть выражением усталости, желанием закончить игру или неприятием новых правил – в таком случае рекомендуется повторить последнее успешное взаимодействие, попробовать что-нибудь другое или сделать перерыв.

**6. Осуществляя коммуникацию** – используйте простые команды и язык, чтобы помочь вашему ребенку лучше понимать. Когда вы говорите с ребенком, вам нужно использовать ясные и конкретные команды, чтобы он мог лучше понимать вас. Это означает, что вы должны избегать невнятных выражений, сокращений или сленга, которые может запутать вашего ребенка. Например, если вы говорите о том, как он может помочь по дому, скажите ему что именно нужно сделать. Например, “Пожалуйста, выкинь мусор в мусорное ведро,



которое находится в кухне, за открывающейся белой дверцей, рядом с холодильником”.

**7. Убедитесь, что они получают необходимую помощь:** дети с расстройством аутистического спектра могут нуждаться в дополнительной помощи. Не стесняйтесь обратиться за помощью и найти специалиста, который может предоставить дополнительную поддержку.

**Обучайте их социальным навыкам:** многие дети с расстройством аутистического спектра испытывают трудности в социальном контакте. Обучайте их социальным навыкам, таким как улыбка, установление контакта глазами, заговаривать и принимать участие в общении.

Для детей с РАС особенно важно обучение социальным навыкам, так как это может помочь им избежать чувства изоляции и быть более успешными в общественно жизни. Для обучения можно использовать визуальные подсказки, ролевые игры и моделирование желательного социального поведения. Это поможет им научиться взаимодействовать с другими людьми и удерживать внимание на теме общения. Также нужно учитывать, что дети с РАС могут испытывать трудности в оценке собственных эмоций и эмоций других людей. Поэтому важно обучать узнавать и распознавать эмоции, что поможет более точно воспринимать и понимать социальные намерения других людей.

**9. Не забывайте, что дети с РАС могут быть веселыми и удивительными.** Наслаждайтесь временем, проводимым вместе и ищите способы, чтобы поддержать их развитие. Важно понимать, что каждый ребенок с РАС уникален и может иметь разные потребности и интересы. Необходимо общаться с ребенком и узнавать о его интересах, чтобы создавать развивающую и интересную среду для него. Также, важно обращаться к специалистам, которые могут помочь вам развивать навыки и стратегии для работы с ребенком с аутизмом.

