

Родителям, воспитывающим ребенка с расстройством аутистического спектра (РАС)



1

«Взаимодействие и воспитание»

Барнаул
2019

Расстройство аутистического спектра (РАС) – биологическое расстройство, возникающее вследствие нарушения развития головного мозга и характеризующееся преобладанием замкнутой внутренней жизнью, активным отстранением от внешнего мира, бедностью выражения эмоций, ограниченностью интересов и повторяющимся репертуаром поведения.

Проявления РАС могут быть заметны уже у грудных детей, однако очевидными симптомы РАС становятся ближе к двум-трем годам.

Такой ребенок может появиться в любой семье, вне зависимости от достатка, образования, социального статуса родителей и в его появлении нет ничьей вины.

Ребенку с **РАС МОЖНО и НУЖНО** помочь адаптироваться во внешнем мире, для этого ему необходимы: **внимание, любовь, забота, обязательное медикаментозное лечение, обучение и воспитание.** А в сотрудничестве семьи и специалистов, можно достичь значительных положительных результатов.

ВАС ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ

- ➔ **к 6 месяцам:** нет широкой улыбки или теплого, радостного выражения лица;
- ➔ **к 9 месяцам:** нет содружественности между звуками, улыбкой или др. мимикой;
- ➔ **к 12 месяцам:** отсутствие реакции на имя, нет лепета или гуления, не тянет ручку, не показывает, не машет;
- ➔ **к 16 месяцам:** нет слов;
- ➔ **к 24 месяцам:** нет осмысленных фраз из двух слов, которые не связаны с повторением.

РЕБЕНОК С РАС



КАКОЙ ОН?

Не смотрит в глаза
Избегает общения

Не играет со сверстни-
ками и не интересуется
другими детьми

Часто будто не слы-
шит обращенной к
нему речи

**ОСОБЕННОСТИ
ОБЩЕНИЯ**

Крайне
избирателен в еде и
одежде

Спротивляется пере-
менам, играет одной и
той же игрушкой

Боится испачкаться,
постоянно моет или
вытирает руки

**ОСОБЕННОСТИ
ВОСПРИЯТИЯ**

Привязан
к ритуалам. Выстраи-
вает игрушки в ряд

Гиперактивен
или пассивен, часто
спотыкается, ходит на
цыпочках

Не осознает
опасности

**ОСОБЕННОСТИ
ПОВЕДЕНИЯ**

Может носить одежду
независимо от пого-
ды, ходить босиком

Не терпит прикоснове-
ний или нуждается в
очень крепких объятиях.
Быстро утомляется

Сверхчувствителен к неко-
торым звукам, запахам,
материалам, яркому цвету
и свету. Жует предметы

**ОСОБЕННОСТИ
СЕНСОРНОГО
РАЗВИТИЯ**

ОБЩЕНИЕ С РЕБЕНКОМ



1. Разговаривайте с ребенком короткими предложениями и медленно, это дает ему возможность для осмысления информации.

2. Повторяйте ключевые слова и акцентируйте их с помощью сопровождающих жестов.

3. Используйте картинки, схемы, пиктограммы, фотографии, карточки-подсказки, последовательность действий в картинках и т.д., так как большинство детей с РАС лучше реагируют на визуальную коммуникацию.

4. Делайте паузы, предоставляя ребенку возможность вступить в коммуникацию.

5. Соблюдайте языковое постоянство: не используйте для выражения одной мысли разные слова, это сбивает ребенка с толку.

6. Начинайте разговор с утверждения, ребенку с РАС бывает трудно отвечать на вопросы. Например, похвалите игрушку или прокомментируйте что-нибудь и дождитесь ответа.

7. Говорите прямо, так как ребенку с РАС сложно воспринимать метафоры, сарказм, идиомы и шутки.

8. Помните, что аутичный ребенок может очень недолго выдерживать ситуацию активного взаимодействия, вступая в контакт на короткие промежутки времени и самостоятельно дозируя его продолжительность и насыщенность.

ПОБУЖДЕНИЕ РЕБЕНКА К КОММУНИКАЦИИ

1. **Предоставьте ребенку причину для коммуникации:** Если ребенок без труда получает все, что ему нужно, то у него и нет причин для коммуникации и общения. Поэтому во многих случаях необходимо искусственно создавать ситуации, в которых коммуникация будет необходима для ребенка, чтобы получить желаемое.

2. **Поощряйте просьбы:** Для этого расположите любимые игрушки/еду в таких местах, где ребенок сможет видеть их, но не сможет до них достать, например, на высокую полку или поместите любимый предмет ребенка в контейнер, который ребенку трудно открыть.

3. **Давайте игрушки, с которыми трудно играть самостоятельно:** предоставьте ребенку время, чтобы определить, как ею пользоваться, и когда он начнет испытывать раздражение, потому что у него не получается сделать так, чтобы игрушка заработала, подойдите и помогите ему.

4. **Играйте с ребенком в игрушки «повышенного интереса»** (воздушные шары и мыльные пузыри): надуйте шарик наполовину и ждите реакции ребенка, прежде чем надуть его до конца - это простой способ поощрить общение между взрослым и ребенком. Аналогичного эффекта можно достичь с помощью мыльных пузырей.

5. **Давайте предметы постепенно.** Если вы будете ограничивать количество еды/игрушек, которые даете ребенку, то у него появится возможность выразить свои желания и потребности: например, если ребенок хочет печенье, разломайте печенье на маленькие кусочки и дайте ему только один кусочек, а следующие только после того, как он сообщит о своем желании.

6. **Предоставьте ребенку возможность самому решать, когда прекращать то или иное занятие.** Если вы занимаетесь или играете с ребенком, продолжайте это занятие, пока ребенок сам не покажет, что его надо прекратить. Для не пользующегося речью ребенка сопровождайте его невербальную коммуникацию словами, например, «ну вот и все» и «хватит».

7. **Имитируйте действия ребенка,** повторяйте за ним его слова, звуки или сенсорное поведение для развития двусторонней коммуникации. Как только ребенок установит, что взрослый имитирует его действия, то он может начать имитировать взрослого в ответ. Это создает возможность добавить в общение что-то новое, что будет повторять ребенок.



ОРГАНИЗАЦИЯ ДОМАШНЕГО ПРОСТРАНСТВА



Для ребенка с РАС очень важно правильно организованное пространство, это помогает ребенку самому регулировать себя:

1. **Уберите все то, к чему у ребенка НЕ должно быть доступа, закройте, переставьте мебель, чтобы ребенок не мог это видеть и достать.** В то же время позаботьтесь об интересах ребенка и предложите ему альтернативу. Например, если ребенок пытается включать и выключать свет, перекройте доступ и дайте ему фонарик или игрушку, которая зажигается.

2. **Организируйте пространство вокруг ребенка** таким образом, чтобы ему стало ясно, где он занимается со взрослым (*особое рабочее место*), где он одевается, где ест, где удобнее порисовать, а где попрыгать и побыть одному (*закрытый от обзора угол, домик-палатка, маты, пуфы и т.п.*). Раздели-

те помещение на отдельные зоны с помощью четких визуально воспринимаемых границ. Обязательно предусмотрите пространство для подвижных игр: батут, качели, фитбол – это поможет снять излишнее напряжение.

3. **Разработайте для ребенка режим дня и как можно строже его придерживайтесь:** ежедневно в одно и то же время ребенок должен вставать и ложиться спать, завтракать, обедать и ужинать, гулять на улице, заниматься, играть и т.д. Обязательно составляйте для ребенка расписание на неделю, включая в него планируемые походы в гости, в поликлинику и т.д., чтобы ребенок мог заранее настроиться.

4. **Используйте четкие визуальные подсказки** (*расписание с картинками, знаки «стоп», рисуночные алгоритмы и т.д.*), чтобы помочь ребенку понять ожидания взрослых. Можно завести и «альбом-расписание» с фотографиями, изображающими, как ребенок ест, одевается, играет и т.д.

5. **Произведите ревизию привычных вещей и игрушек** и удалите те из них, которые вызывают отрицательную эмоциональную реакцию ребенка либо страхи.

ПРИМЕРЫ ВИЗУАЛЬНЫХ ПОДСКАЗОК

РАСПИСАНИЕ



ПИКТОГРАММЫ



СЕНСОРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РЕБЕНКА

При расстройствах аутистического спектра часто наблюдаются нарушения функционирования одной или нескольких сенсорных систем (*тактильной, зрительной, обонятельной, слуховой, проприоцептивной, вестибулярной, вкусовой*), что проявляется в особых формах поведения, которые могут выполнять защитную или компенсирующую функцию.

1. Повышенная чувствительность к сенсорным стимулам проявляется в том, что ребенок: не может находиться рядом с другими детьми; сопротивляется обучению «рука в руке», реагирует агрессией на легкое прикосновение; со скандалом надевает некоторую одежду; отдает предпочтение строго определенным предметам одежды из определенных тканей, не переносит даже слегка испачканных рук и т.д. (*тактильные*); часто закрывает руками уши и зажмуривается, реагируя на различные звуки; может ударить громко разговаривающего человека; кричит, плачет при использовании бытовой техники; отказывается идти на шумные мероприятия (*слуховые*); становится беспокойным или невнимательным при ярком освещении, большом количестве зрительных стимулов (*зрительные*); закрывает нос руками, отворачивает голову в сторону, испытывает неприязнь к людям, носящим определенный аромат духов, шампуня и т.д. (*обонятельные*).

2. Пониженная чувствительность к сенсорным стимулам проявляется в том, что ребенок: не воспринимает резких ароматов; не чувствует боли; прыгает, раскачивается, крутится вокруг себя, бегаем туда-сюда, чтобы ощутить что-то; играет в грубые игры (например, кидает что-либо); испытывает необычайно сильную потребность в глубоком давлении на кожу: пытается обнимать других людей, заворачивается в одеяло, забивается в узкие места, провоцирует взрослых, чтобы его схватили, предпочитает носить тесную (жмушную) одежду, лежит, прижимаясь к полу; сталкивается с людьми, хлопает в ладоши, скрипит зубами, тянет все в рот, во время бега часто спотыкается, с трудом переходит с бега на шаг и т.д.

3. Стереотипии - бесцельно повторяющиеся монотонные движение, звуки или слова, использование предметов.

Проявляются: при чрезмерной или недостаточной сенсорной стимуляции и помогают либо блокировать лишнюю информацию из окружающего мира и тем самым избежать перегрузки, либо предоставить дополнительную стимуляцию, когда это необходимо; при ярких отрицательных или положительных эмоциях, а также как способ утешить себя или успокоиться.

ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ ПРИ ПОВЫШЕННОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

К ТАКТИЛЬНЫМ СТИМУЛАМ

1. Позволяйте ему находиться на некотором расстоянии от других людей.
2. Используйте тугую и комфортную для ребенка одежду.
3. Разрешить держать в руках тактильно приятные игрушки или предметы.
4. Постепенно и осторожно приучайте к прикосновениям, совмещая это с чем-то приятным для ребенка, постепенно увеличивая время прикосновения.
5. Регулярно сильно сжимайте руки ребенка.
6. Всегда дотрагивайтесь до ребенка с достаточно сильным нажимом.
7. Проводите игры и занятия с материалами различной текстуры, массой для лепки, которая не оставляет следов на руках и не прилипает к коже, с кинетическим песком и т.п.

К СЛУХОВЫМ СТИМУЛАМ

1. Разговаривайте с ребенком тихо.
2. Не заставляйте ребенка подолгу быть в шумных местах, не берите его с собой в гости, если там будет много людей и много общения.
3. Научите ребенка пользоваться шумопоглощающими наушниками (они заглушают резкие звуки и общий шум, но при этом ребенок продолжает слышать обращенную к нему речь взрослых или сверстников).
4. Сажайте ребенка дальше от источников шума: открытых окна, дверей, гудящих приборов, а во время массовых мероприятий ближе к выходу, чтобы он имел возможность выйти в коридор и отдохнуть.
5. В транспорте дайте ребенку наушники и плеер с любимой музыкой/сказкой

К ОБОНЯТЕЛЬНЫМ СТИМУЛАМ

1. Не используйте парфюмерные средства с сильным запахом (духи, дезодоранты и пр.).
2. Разрешите ребенку самому выбирать моющие средства.
3. Избегайте нахождения ребенка в душных, многолюдных помещениях.
4. Разрешите ребенку принимать пищу в отдельном помещении. яет следов на руках и не прилипает к коже, с кинетическим песком и т.п.

К ЗРИТЕЛЬНЫМ СТИМУЛАМ

1. Надевайте на ребенка кепки с козырьком, шляпы, капюшоны, солнцезащитные очки и очки для блокировки бликов.
2. По возможности избегайте яркого освещения, особенно люминесцентного, используйте лампы низкой мощности с матовым стеклом: они дают мягкий и равномерный свет.
3. При обучении кладите образец с заданием (текстом) на приподнятую/наклонную поверхность.
4. Не перегружайте комнату ребенка плакатами, картинами, яркой расцветкой мебели и стен.

ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ С ПОНИЖЕННОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ К СЕНСОРНЫМ СТИМУЛАМ

СЕНСОРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ



УТЯЖЕЛИТЕЛИ



ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ



1. Подберите те виды физической активности, которые не вызывают у ребенка страха, и постепенно развивайте их.
2. Дайте ребенку возможность выполнять действия, требующие физических усилий.
3. Используйте специальные утяжелители (жилеты, одеяла, поясные, наплечные и наколенные накладки и т.д., которые позволяют «насытить» сильную потребность в глубоком давлении и уменьшить нежелательное поведение ребенка).
4. Регулярно крепко обнимайте ребенка, сжимайте его руки, делайте массаж, используйте специальные массажные мячики и щетки.
5. Развивайте крупную и мелкую моторику.
6. Обучите ребенка правилу «вытянутой руки» для понимания им дистанции относительно других людей.
7. Увеличьте активность ребенка, воздействующую на вестибулярную, тактильную, обонятельную, слуховую и зрительную системы (игры и предметы соответствующей направленности).

ПОМОЩЬ ПРИ ВЫРАЖЕННОМ САМОСТИМУЛИРУЮЩЕМ ПОВЕДЕНИИ (СТЕРЕОТИПИИ)

У детей с РАС часто наблюдаются повторяющиеся стереотипные действия (стимминг), которые вызывают беспокойство родителей и желание их прекратить.

Важно понимать:

➔ Полностью прекратить такое поведение в принципе невозможно. Даже если вы избавитесь от одной стереотипии, ей на смену придет другая — и есть риск, что следующая стереотипия будет гораздо более проблемной.

➔ При попытках прекратить стереотипии у ребенка может возникнуть желание избегать вас и общения с вами, в результате, вы потеряете возможности для социального взаимодействия.

➔ Стереотипия может мешать обучению, общению и негативно влиять на социальные ситуации, а некоторые типы стереотипий причиняют физический вред. Поэтому необходимо помочь ребенку уменьшить количество проявлений такого поведения.

Для этого используйте:

1. создание положительной ассоциации между стереотипией и социальным взаимодействием (разрешайте стереотипии как поощрение или награду после короткого периода совместной игры или учебы);
2. продолжение общения в случае возникновения стереотипии (постепенно совместное занятие станет для ребенка более привычным и привлекательным);
3. присоединение к стереотипии (например, если ребенок раскачивается, начните тоже раскачиваться рядом с ним);
4. улучшение сенсорного и эмоционального состояния ребенка с помощью пальчиковых красок, различных видов пластилина, кинетического песка, массажеров для рук, сенсорных игрушек, в том числе для ротовой полости - специальных трубочек, браслетов, кулонов, жевательной насадки на карандаши и т.п. *(их материалы совершенно безопасны, они легко моются, и даже достаточно большой ребенок не сможет их разгрызть или откусить кусок)*; интенсивных физических нагрузок;
5. возможность движения во время сидения (использование балансировочной или надувной сенсорной подушек, большого резинового мяча, фитболах).

ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ ПРИ СЕНСОРНОЙ ПЕРЕГРУЗКЕ



Признаками, указывающими на сенсорную перегрузку у ребенка, могут быть внезапно возникшие: крики, агрессия, аутоагрессия, попытки убежать или спрятаться, отказы выполнять задания, попытки кусать себя или других, жевать несъедобные предметы.

Такое поведение не преследует никакой цели, за исключением попыток устранить раздражители (убежать, сломать и т.п.), возникает независимо от присутствия другого человека, не контролируется ребенком и прекращается, если удалены сенсорные раздражители.

Чтобы помочь ребенку:

1. Уединитесь с ним в тихом месте, возьмите руки ребенка в свои и сильно прижмите свои ладони к ладоням ребенка.
2. Крепко обнимите ребенка и прижмите к себе (если он не избегает прикосновений).
3. Дайте ребенку мячик для снятия стресса и сожмите его в руках ребенка.
4. Коробочка с приятными на ощупь предметами может успокоить некоторых детей.
5. Положите на колени ребенка утяжеленное покрывало (жилет, подушку) или крепко запеленайте ребенка в одеяло или простыню.
6. Переключите ребенка на другие действия, предложив бить по мячу или по подушке, если он причиняет себе боль, бьет кулаками по предметам или стучит головой об стену.
7. Не вмешивайтесь, если у ребенка есть свой ритуал – успокоение (раскачивание, уставившись на светящиеся предметы или другие необычные действия, если они не опасны).
8. Обеспечьте ребенка специально отведенным местом для отдыха, которое поможет предотвратить перегрузку (домик-палатка, пуфы), где ребенок может спрятаться от всех. Возможность восстановить силы улучшит поведение ребенка, уменьшит его страдания от стресса и научит самому регулировать свои эмоции и состояние, уходя в специально отведенное место, когда испытывает перегрузку.



РЕАГИРОВАНИЕ НА ПРОБЛЕМНОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА

1. Обучите ребенка способам привлечения внимания

Нежелательное поведение может являться способом получения внимания, когда у ребенка нет корректного и уместного способа попросить о нем. Поэтому проигрывайте с ребенком просьбу о внимании по ролям, плохо говорящего ребенка научите просить с помощью специальной карточки или предмета, создайте визуальный символ для просьбы о помощи, используйте социальную историю для обучения.

2. Награждайте за хорошее поведение

Поощрение подтверждает хорошие поступки ребенка и помогает ему продолжать вести себя хорошо. Особенно важно, чтобы вы признавали то поведение, которое обычно дается ребенку нелегко. Нужно найти что-то, что будет наградой для ребенка: похвала, маленький приз (лакомство или игрушка), любимое занятие или жетоны, собрав определенное количество которых ребенок сможет обменять их на что-то значимое для себя. Мотивировать ребенка на хорошее поведение можно при помощи специального графика, оценивая его поведение в течение дня с помощью различных смайликов.

3. Используйте прием «Нет, но», чтобы научить ребенка принимать ответ «нет».

Например: «Нет, мы не будем покупать мороженое, но ты можешь попить сока». Фактически вы сразу предоставляете ребенку альтернативный выбор. Далее следует использовать вперемешку «нет, но...» и просто «нет» до тех пор, пока ребенок не научится принимать отрицательный ответ.

4. Применяйте таймер для прекращения нежелательного поведения.

Ребенку трудно уйти из места, где ему хорошо, или прекратить делать то, что нравится. Поэтому предупреждайте ребенка за 5 минут или 1 минуту о том, что произойдет смена занятий. Например, включайте таймер на мобильном телефоне: «Через 5 минут мы уходим с улицы» или «Через минуту ты пойдешь спать». Эти предупреждения помогают ребенку подготовиться к переходу и почувствовать контроль над ситуацией. Когда таймер срабатывает, вы должны настаивать на переходе во всех случаях без исключения



ПРИМЕР

График поведения	Смайлики: 😊 😞 😞			Поведение за день и комментарии
	Утро	День	Вечер	
Понедельник	😊		😊 😊 😞	удачно закончил школу без опоздания 😊

Моя награда за 7 дней хорошего поведения: каша

РЕАГИРОВАНИЕ НА ПРОБЛЕМНОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА

5. Используйте прием «сначала/потом».

Чаще всего плохое поведение начинается из-за того, что ребенок хочет что-то, чего нельзя получить немедленно. Поэтому применение этого приема помогает ребенку выполнить какое-то задание, прежде чем перейти к чему-то мотивирующему.

Например, «Сначала мы приберемся, потом мы пойдем в парк». Данная фраза предлагает ребенку структуру и помогает ему следовать требованиям. Она может уменьшить недовольство ребенка, потому что так он может понять, чего ожидать. Прием можно использовать как устно, так и с помощью картинок или фотографий, либо вы можете писать нужные утверждения маркером на маленькой доске, а потом стирать их.



6. Фокусирование на том, что ребенок должен делать, не на том, что нужно прекратить.

В общении с ребенком сведите к минимуму все «не». Ребенок может и не слышать «не», или он может не понимать, что делать вместо этого. Лучше сразу дать ребенку понять, каких действий вы от него хотите. Не «Хватит рисовать на столе», а «Рисуй только на бумаге» или «Иди по тротуару» вместо «Не ходи по траве».



7. Предоставление ребенку возможности выбора.

Проблемное поведение можно уменьшить, если разрешить ребенку самому выбирать, например, где ему сидеть, какой фильм смотреть, пить ему сок или молоко. Для этого можно использовать визуальную доску выбора, на которой располагаются карточки, обозначающие его любимые занятия, продукты или игрушки.



ПРЕОДОЛЕНИЕ ИСТЕРИКИ РЕБЕНКА



Если у ребенка началась истерика:

1. Сохраняйте спокойный тон, не раздражайтесь, не стремитесь «сломить» поведение ребенка «силой авторитета».

2. Попробуйте переключить его на другую деятельность, которая ему нравится.

3. Если истерика не прекращается, скажите ему коротко и спокойно «ОСТАНОВИСЬ!». Если ваша просьба осталась без внимания, ребенка следует на какое-то время оставить в одиночестве. Отведите его безопасное место, где нет игрушек и других отвлекающих вещей, но есть мягкое кресло или пуфик. Если ребенок упирается, приложите усилия. Скажите ему, что, прежде чем выйти из этой комнаты, он должен в течение 5 минут успокоиться.

5. Постарайтесь выяснить, что его расстроило, чтобы в будущем, по возможности, исключить такие ситуации.

6. Будьте в поведении с ребенком настойчивы, если сказали «нет», оставайтесь и дальше при этом мнении. Старайтесь, насколько это возможно, не вознаграждать неприемлемое поведение, например, не уходите из магазина, потому что ребенок не прекращает плакать.

7. Используйте прием «счет и просьба»: скажите ребенку «прекрати» или «тихо» и начинайте считать вслух или показывая пальцы для обратного отсчета. Если проблемное поведение продолжается во время счета, то начинайте считать заново (однако не начинайте считать больше 3 раз). Если вы завершили счет, и у ребенка не было во время него проблемного поведения, то подскажите ребенку, как попросить желанный предмет или занятие с помощью приемлемой формы коммуникации, предоставьте желанный предмет в ответ на правильную коммуникацию, обязательно поощрите ребенка за приемлемую просьбу.



ПОДГОТОВКА РЕБЕНКА К ВОСПРИЯТИЮ НОВЫХ МЕСТ И СИТУАЦИЙ

Готовьте ребенка к новым ситуациям, так как ребенок с РАС всегда страдает от неопределенности и испытывает сильный стресс, когда не знает, что его ждет. Для этой цели можно использовать социальные истории.

Социальная история – это краткий рассказ с подробными иллюстрациями, помогающий сделать непонятную или новую ситуацию заранее как можно более знакомой. Такие истории могут быть использованы не только для обучения тому, как вести себя в той или иной ситуации, но и для освоения нового распорядка дня, новых умений и способов проявления различных чувств.

При составлении социальной истории используйте короткие, четкие фразы и только первое лицо (*«Я пойду в кино», «Мы сядем в зале», «Я буду вести себя хорошо», реалистичные картинки, фотографии конкретных мест, предметов (лучше всего сделать эти фотографии специально для истории).*

При подборе материала обращайтесь особое внимание на то:

- что может привлечь наибольшее внимание ребенка визуально? (у здания или в нем могут быть какие-то знакомые ребенку изображения персонажей, статуи, фонтан);
- о каких «опасностях» нужно предупредить маленького человека;
- что издает громкие звуки, неожиданно начинает двигаться, где может быть очень шумно и людно;
- в каких ситуациях ребенку придется ждать (ожидание может представлять проблему для детей с РАС).
- какие помещения увидит ребенок, попав внутрь.

Для того, чтобы социальная история эффективно выполняла свою функцию, рассказывайте ее ребенку заранее в течении нескольких дней (1-2 недели) до мероприятия. е желанный предмет в ответ на правильную коммуникацию, обязательно поощрите ребенка за приемлемую просьбу.

ПРИМЕРЫ СОЦИАЛЬНЫХ ИСТОРИЙ

 <p>приходим в стоматологическую клинику</p>	 <p>разговариваем с регистратором</p>	 <p>ждем своей очереди</p>
 <p>нас приглашают в кабинет</p>	 <p>заходим внутри</p>	 <p>стоматологическое кресло</p>
 <p>сесть в кресло</p>	 <p>надеть очки надеть нагрудник</p>	 <p>кресло отъедет назад и опустится</p>

Как мне успокоиться

Когда я расстроен, сердит или недоволен, я могу использовать следующие способы, чтобы успокоиться...

Закрывать глаза и посчитать до десяти



Глубоко подышать и посчитать до пяти



Попрыгать на батуте или покачаться на качелях



Попросить перерыв и отдохнуть



Прогуляться



Попросить помощи у взрослого



ЛИТЕРАТУРА В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ



1. Заварзина-Мэмми Е. Приключения другого мальчика. Аутизм и не только. – СПб, «Астрель», 2014. – 352 с.
 2. Каган В.Е. Аутята. Родителям об аутизме – СПб: Питер, 2016 – 160 с.
 3. Морозов С.А., Морозова Т.И. Мир за стеклянной стеной. Книга для родителей аутичных детей. – М.: СигналЪ, 2002 – 110 с.
 4. Нотбом Эллен 10 вещей, о которых хотел бы рассказать вам ребенок с аутизмом / Эллен Нотбом. – Москва: Теревинф, 2012. – 146 с.
- Росс В. Грин Взрывной ребенок. Новый подход к воспитанию и пониманию легко раздражимых, хронически несговорчивых детей. – М.:



P.S. Не забывайте о себе! Принимайте любую помощь от семьи, друзей, социальных служб и т.д., будь то помощь по дому или предложение присмотреть за ребенком. Свяжитесь с местными общественными организациями, родительскими объединениями, чтобы делиться информацией, опытом и новыми идеями.

Если вы чувствуете, что ваше расписание перегружено походами по врачам и занятиями, и вы чувствуете, что не справляетесь со всем сразу, выясните, какие занятия, процедуры, консультации наиболее важны для ребенка, и занимайтесь только самым важным. Или же сделайте перерыв, а когда будете готовы, возвращайтесь к прежнему расписанию.

Не чувствуйте себя виноватыми оттого, что в чем-то отказываете ребенку. Пусть ребенок привыкает, что не все его желания незамедлительно выполняются, пусть учится уважать желания и нужды других (однако этим средством воспитания не стоит злоупотреблять).

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!

Родителям, воспитывающим ребенка с расстройством аутистического спектра (РАС):
«Взаимодействие и воспитание». – / авт.-состав. Е.В. Мазурова, Н.В. Кауль. - Барнаул, 2019

При подготовке рекомендаций использованы материалы из открытых источников.

© КГБУ «Алтайский краевой центр ППМС-помощи»
© Мазурова Е.В., Кауль Н.В.