



## **Развитие и воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста с расстройствами аутистического спектра**

(методические рекомендации для родителей)

**Областная психолого–медико–педагогическая служба  
г. Тюмень, 2012**

### **Уважаемые родители!**

Основная работа по воспитанию и обучению ребенка с расстройствами аутистического спектра (далее – РАС) ложится на близких. Помощь такому ребенку – это организация всей его жизни с продумыванием каждой мелочи. Специалисты могут помочь, научить, поддержать, но путь освоения мира аутичный ребенок может пройти только вместе с Вами.

Материал, предлагаемый вашему вниманию, поможет организовать эффективное, развивающее взаимодействие членов семьи с ребенком.

Мы убеждены, что такое общение возможно лишь при полном взаимном доверии, безоценочном отношении родителя к ребенку, сопереживании ему и принятии ребенка таким, какой он есть.

### **Организация пространственной среды.**

Позаботьтесь о том, чтобы детская комната стала для ребенка комфортным местом.

Первое условие - безопасность. Детская комната должна быть оборудована с учетом того, что ребенок будет здесь прыгать, бегать, кувыркаться, карабкаться по мебели. Поскольку у ребенка с синдромом раннего детского аутизма часто отсутствует «чувство края», необходимо обставить детскую комнату устойчивой мебелью без острых углов. В комнате не должно быть опасных предметов (тяжелых, острых, бьющихся и т.д.).

Эта рекомендация касается по возможности всей квартиры в целом: все потенциально опасные предметы надо прятать или запирать.

Для ребенка с РАС очень важно научиться произвольно управлять своими движениями и повторять по подражанию действия взрослого. Для физического развития ребенка будет великолепно, если вы разместите в комнате спортивное оборудование (шведская стенка, кольца, канаты, разнообразные мячи, обручи, скакалки).

Очень важно, чтобы в комнате ребенка поддерживался определенный порядок: все предметы, вещи, игрушки должны иметь свое постоянное место. Например, в коробке возле дивана хранится строительный материал, матрешки и пирамидки стоят на одной полке шкафа, принадлежности для рисования – на другой. Вещи в платяном шкафу надо также раскладывать на постоянные места. Для ребенка с РАС с его стереотипностью поведения порядок в окружающем мире – необходимое условие жизни.

#### **Режим дня.**

Уменьшению тревожности, упорядочиванию поведения аутичного ребенка способствует не только пространственная, но и временная организация его жизни: четкий распорядок дня, семейные привычки, традиции.

Для ребенка с РАС важна предсказуемость предстоящих событий. Если в семье не сложился постоянный режим дня, то желательно установить удобный для всех, но неукоснительно соблюдающийся порядок основных домашних дел (еда, прогулка, сон, занятия). Повторяя изо дня в день определенный распорядок дня, взрослые проговаривают вместе с ребенком утром и вечером, что будут делать сегодня, что удалось сделать, что планируют на завтра.

Ребенку может помочь усвоить общий распорядок дня расписание в виде фотографий или картинок, на которых он ест, готовится ко сну, спит, читает на диване с мамой, одевается, гуляет и т.п.

Хорошо если сначала, пока не появится привычка следовать расписанию, оно состоит из приятных и нейтральных для ребенка занятий, чтобы у него не возник явный протест. В случае если ребенок не хочет что-то делать взрослый может обратиться к расписанию: «Я понимаю, что тебе сейчас не хочется убирать тарелки со стола, но, это то, что мы с тобой должны сделать по нашему расписанию, а потом мы сможем пойти в парк».

Подобное расписание дает возможность вносить в привычный порядок действий что-то новое. Ребенок легче примет его, если взрослые заранее обговорят с ним возможные варианты, подготовят его к изменению существующего порядка. Можно сказать ребенку: «После завтрака, если будет хорошая погода, пойдем гулять, а если пойдет дождь, будем играть в кубики». После завтрака ребенка просят посмотреть в окно: «Ну, как, что будем делать?».

Некоторые дети с самого рождения устанавливают постоянный режим дня и требуют его неукоснительного соблюдения, а при попытках взрослого изменить установленный ребенком порядок часто отмечают капризность и протестные реакции. Иногда это раздражает близких. Но необходимо дорожить стереотипными способами поведения ребенка, так как они являются опорой в его дальнейшей социализации.

#### **Проблемы с едой и поведением за столом.**

Родители ребенка с РАС часто сталкиваются с большими трудностями в связи с его чрезвычайной избирательностью в еде. Иногда ребенок может отказываться от всего, кроме молока и печенья.

Заставить есть ребенка в данной ситуации бывает невозможно. Предлагается давать предпочитаемую ребенком еду за столом, а между едой ограничивать доступ к любимым лакомствам, оставляя «невзначай» на видном месте пищу, от которой ребенок отказывается, и, не предлагая ребенку, съесть время от времени кусочек самому или вместе кормить другого. Со временем рацион ребенка удастся расширить. Детей, у которых проблема избирательности в еде не стоит так остро, можно начинать учить правилам поведения за столом.

Нередко ребенок испытывает трудности во время еды из-за своей повышенной брезгливости. Даже капля супа на щеке или на одежде может стать для него источником неприятных ощущений.

Облегчите эту проблему - научите ребенка пользоваться салфеткой.

Позиция взрослого при обучении пользоваться ложкой – позади или сбоку от ребенка. В левую руку (если ребенок правша) можно вложить кусочек хлеба, которым можно помогать набирать еду в ложку. Когда ребенок в целом освоит необходимые моторные навыки, взрослый может занять более пассивную позицию, не забывая подбадривать ребенка и радоваться его успеху.

#### **Обучение ребенка социально - бытовым навыкам.**

Стереотипность ребенка с РАС можно хорошо использовать для формирования бытовых стереотипов.

При этом нельзя забывать, что у некоторых детей отмечаются страхи, препятствующие овладению тем или иным навыком. Например, если ребенок не ходит в туалет из – за того, что боится шума воды в унитазе или не хочет чистить ковер, потому что не переносит шума работающего пылесоса, то формированию этих навыков должна предшествовать совместная работа специалистов и родителей по коррекции страхов.

Лучше всего начинать формировать навыки, которые в норме дети усваивают самостоятельно (по подражанию), или после краткого обучения: опрятность в туалете, мытье рук, одевание и раздевание, чистка зубов, пользование носовым платком, уборка игрушек, мытье посуды и т. д. Кроме того, выбранные навыки должны часто встречаться в повседневной жизни ребенка. Обучайте ребенка бытовым навыкам, соблюдая принцип «от простого к сложному». Не надо обучать всем навыкам сразу, обучение требует постепенности. При обучении необходим положительный настрой: радуйтесь успеху ребенка, не замечайте его неуспешность, направляйте по верному пути, предупреждая ошибки.

Прежде чем начать обучение ребенка какому – либо бытовому навыку нужно тщательно продумать схему действий.

Выработанной схеме (последовательности действий), должны придерживаться все взрослые, обучающие ребенка этому навыку.

В качестве примера приведем программу обучения навыку накрывания на стол:

**1 этап:** если ребенок не может запомнить местонахождение предметов на кухне, то столовые приборы, которые ребенок будет расставлять на столе (чашки, ложки, тарелки и т. п.) помещаем в отдельные корзины. Корзины размещаем в нужном порядке (сверху – вниз или справа – налево). Ребенок берет корзины по очереди, относит на стол, расставляет предметы, пустую корзину относит на прежнее место. Если ребенок не может запомнить порядок раскладки приборов из корзины (что за чем) и не понимает, что нужно брать корзины по порядку, например, слева направо, то можно сделать расписание в виде картинок (фотографий), изображающих эти предметы или расписание, основанное на цветовой гамме (каждая корзина обозначена определенным цветом).

**2 этап:** на обеденном столе на месте каждого предмета лежит салфетка – шаблон (лист картона, на котором изображены контуры предметов), столовые приборы расставляются на столе в соответствии с этими шаблонами.

Вначале обучения навыку взрослый находится позади ребенка и его руками выполняет заданную последовательность действий. Постепенно ребенку надо предоставить возможность сделать что – либо самостоятельно. Со временем помощь взрослых уменьшается.

Важно помнить, что как только ребенок научился соблюдать порядок действий самостоятельно, нужно постепенно усложнять задачу. Например, предметы не раскладывают в корзины, ребенок должен доставать их из кухонного шкафа. Салфетки – шаблоны заменяют на обычные пластиковые салфетки без изображения контуров предмета.

Когда ребенок освоил данный навык, необходимо ввести его в домашнюю ежедневную практику. Сходные программы необходимо составлять для развития и других социально - бытовых навыков.

При обучении речь взрослого должна быть четкой и краткой, следует продумать фразы, которые будут сопровождать действия, повторяющиеся раз за разом.

#### **Организация занятий дома.**

Для ребенка с РАС важно подобрать удобный по росту стул и стол и расположить их так, чтобы ничего не отвлекало ребенка, не попадало в поле его взгляда. По мере возможности хорошо устроить изолированный уголок. Приятные и легкие задания, чередование заданий с развлечениями помогут ослабить негативизм ребенка к учебной ситуации. Учебное пространство следует организовывать так, чтобы на столе, на полках ничего не отвлекало внимание ребенка, и наоборот выделялись предметы, на которые вам хотелось обратить его внимание.

При обучении важен ритм занятий. Тренировки в первое время могут быть очень короткими (3 - 5 минут), но необходимо, чтобы ребенок сразу испытал успех.

Взрослый действует за ребенка его руками, быстро и уверенно, чтобы поскорее завершить действия, при этом, приговаривая, какой ребенок, молодец и что будет, когда он оденется, уберет игрушки и т. д. Некоторые коррекционные подходы рекомендуют эмоционально обыгрывать удачу («ты так быстро надел ботинки, топ, топ, обутые ножки побежали по дорожке»). При этом взрослый находится впереди ребенка, облегчая зрительный контакт с ним, радуясь и заражая ребенка своей радостью от его успеха.

#### **Игра и игрушки ребенка.**

Игра детей с РАС отличается особенностями. Но даже к такой игре можно подключиться и развивать ее. Часто игра ребенка направлена на аутостимуляцию, т. е. ребенок может играть с сенсорными эффектами (водой, светом и т. п.). Это

могут быть игры - раскачивания, игры - прыжки, игры - фантазии. Можно подключаться к таким играм ребенка:

- взрослый может усиливать удовольствие, которое ребенок получает в процессе аутостимуляции тем, что выражает свою радость от участия в этих действиях и дополнительно заражает ребенка своими эмоциями;
- взрослый может придумывать новые варианты таких игр (со светом, с водой и т. п.), разнообразить и расширять их репертуар и тем самым усиливать удовольствие ребенка. Вначале это нужно делать очень осторожно, варьируя интенсивность контакта в зависимости от состояния ребенка. Скоро ребенок начинает получать больше удовольствия от совместной игры с взрослым, чем от игры в одиночку;
- обычно у аутичного ребенка преобладает манипулятивная игра, сюжет или отсутствует вовсе, или же очень свернут. Задача взрослого – помочь ребенку развернуть игровой сюжет. Здесь нужно набраться терпения т. к. игра аутичного ребенка очень стереотипна. Он не принимает никаких изменений в своей игре. Однако если взрослый терпелив и тактичен, ненавязчив в своих предложениях, он может постепенно добиться введения в игровой сюжет ребенка новых деталей, объединения разных игровых стереотипов в один для построения развернутой игры. Основная трудность – повышенная пресыщаемость ребенка.

Необходимо организовать взаимодействие с ребенком так, чтобы периоды контакта сменялись периодами отдыха до наступления пресыщения. И не забывайте о применении разных форм подкрепления. И еще: если ребенок никак не включается в игру, не обращает внимания на ваши действия, либо выражает протест, не настаивайте, но в следующий раз попробуйте обязательно. Если же вы видите, что предложенная вами игра ребенку понравилась, но он остается пассивным, продолжайте

осуществлять игровые действия, комментируйте их так, словно вы действуете вместе с ребенком. Поначалу не стоит ждать от ребенка активности, радуйтесь любому, даже самому минимальному, участию в игре. Бывает и так, что ребенок никак не включался в игру с вами, но спустя какое – то время начинает сам воспроизводить показанные вами действия.

Предлагая новую игру, соблюдайте осторожность – предлагайте новое постепенно и маленькими порциями. Внимательно следите за реакцией ребенка и при первых признаках тревоги или страха прекратите игру.

Понравившуюся игру ребенок может повторять многократно. Не сопротивляйтесь его просьбам повторять игровые действия вновь и вновь, вашему ребенку необходимо время, чтобы обжить новые ощущения.

Во время игры ребенок может начать говорить, заглядывая при этом вам в лицо в ожидании реакции. Это могут быть фразы – штампы из рекламных роликов или придуманные им самим слова. Улыбнитесь в ответ и повторите то, что сказал ребенок (с соблюдением интонации). Такая форма общения – своеобразная «перекличка» - даст ребенку подтверждение того, что вы его понимаете, вызовет большое доверие к вам.

Помните, что нельзя допускать проявления агрессии по отношению не только к людям, но и к игрушкам – прототипам людей (куклам, мишкам и т. п.). В такой ситуации переведите агрессивные действия ребенка на объекты предметного мира – крупу, песок, кубики, подушки, воду. Если ребенок замахнулся для удара, спокойно, но твердо перехватите его руку. Если ребенок готовится, например, выбросить мишку за окошко, заберите игрушку, твердо сказав «Нет!». Взамен предложите выбросить палочку, кусочек пластилина и т. п. При этом, даже если реакция ребенка на запрет будет острой, стойте на своем.

Всегда существует опасность, что предложенные действия ребенок начнет воспроизводить в многократно усиленной, а порой и неадекватной форме. Например, во время игры с крупной

ребенок начнет ее разбрасывать. Не делайте попыток образумить ребенка и тотчас вернуться к спокойной игре. Со временем острота переживаемых ребенком ощущений во время игры начнет спадать. Как только это произойдет, становится возможным развитие сюжета игры, предложение новых вариантов сюжета.

В ходе проведения игры, нравящейся ребенку, у вас появится возможность постепенного введения контролирующих правил и запретов. Например, нельзя бросать в воздух мишку, но можно подбрасывать подушку, можно устроить небольшое «наводнение», но после придется собирать воду тряпкой.

Теперь поговорим об игрушках вашего ребенка. Ему будут необходимы следующие игрушки:

- деревянные и пластмассовые строительные наборы, конструкторы;
- разнообразные матрешки, пирамиды, вкладыши;
- звучащие игрушки, набор игрушечных музыкальных инструментов;
- игры для развития мелкой моторики – мозаики, деревянные бусы, игры со шнурками;
- развивающие настольно – печатные игры, разрезные картинки, лото, домино, доски Сегена, рамки Монтессори и др.;
- игрушки для сюжетно – ролевых игр: куклы, мишки, другие мягкие и резиновые игрушки, машинки, кукольный домик, кукольная посуда и мебель, аптечка и т. д.

**Развитие самостоятельности.** Самостоятельная деятельность ребенка может быть затруднена из-за разных причин.

Во-первых, ваш ребенок может быть несамостоятелен по причине эмоциональной зависимости от кого – либо из близких, например, родителей. В таких случаях вы видите, что ребенку при выполнении какого – либо задания нужна помощь не в

содержательном плане, не по ходу выполнения задания, а важно само присутствие взрослого. Ребенок сразу негативно реагирует на ваше отсутствие (плачет, усиливаются стереотипные движения, прерывает начатое занятие, смотрит на дверь и т. д.). Как вы должны вести себя в таких случаях? Прежде всего не оставляйте ребенка без эмоциональной поддержки в освоении навыка самостоятельной деятельности. Нельзя чтобы ребенок резко переходил к самостоятельному выполнению даже простейших заданий. Ваша стратегия должна быть следующей:

1. Выбираете наиболее простое задание.
2. Взрослый находится рядом, когда ребенок выполняет задание.
3. Взрослый постепенно раз за разом удаляется от ребенка, в какой – то момент, когда ребенок не так остро реагирует на отдаление взрослого, можно подстроить ситуацию, когда взрослый должен срочно выйти (набрать воду в банку для рисования красками и т. п.).

Во-вторых, многие дети с РАС не могут быть самостоятельными по той причине, что у них имеются трудности в планировании, организации и контроле деятельности. В таких случаях ребенку необходима помощь именно в самой деятельности. Как научить самостоятельности в этом случае? Вот основные шаги:

1. Выберите деятельность, в которой ребенок успешен и которая ему нравится, но без вас он самостоятельно ее не выполняет.
2. Организуйте пространство, подберите материалы для деятельности.
3. Продумайте понятную ребенку схему деятельности.
4. Обучите ребенка действовать по этой схеме.
5. Постепенно уходите от ребенка, позволяя ему самостоятельно действовать по схеме.
6. Когда ребенок хорошо научиться самостоятельно работать по схеме, в нее можно вносить изменения, неожиданно

менять ситуацию, в дальнейшем просто отказаться от схемы.

В практике для работы с детьми с РАС широко используются схемы в виде расписания. Расписание представляет из себя символическое обозначение тех заданий, которых ребенку нужно сделать. Обычно используются предметы, фотографии, картинки или карточки с надписями. Расписание должно включать все основные этапы деятельности.

Следует отметить, что при стереотипности аутичных детей часто возникает зависимость от расписания и других схем. Это бывает неизбежно, если своевременно не отходить от них. Порой очень важно переключить ребенка от схемы, заняться чем – то другим, внести изменения. Это нужно делать осторожно и постепенно. Чтобы не создавать ситуации эмоционального дискомфорта, лучше, чтобы эти неожиданности были для ребенка приятнее и интереснее расписания (на этот случай можно подобрать самые скучные задания для расписания).

В-третьих, самостоятельная деятельность у ребенка с РАС бывает затруднена из-за недостаточной целенаправленности и мотивации. В таких случаях помогает поиск деятельности, смысл и результат которой ребенок понимает и стремится к доведению этой работы до конца. Можно учить ребенка делать любимый бутерброд, который он потом съест за завтраком, собирать пазлы с картинкой, которая ему понравится. Поначалу важно использовать короткие, четкие задания, которые ребенок может делать полностью самостоятельно.

Таким образом, работа по развитию самостоятельности должна строиться индивидуально в зависимости от характера причин возникающих трудностей и интересов ребенка.

**Как общаться с ребенком с РАС** – ведь контакт с ним очень специфичен? Как показать ребенку, что мы рядом, что мы понимаем его состояние и готовы к сотрудничеству? Не забывайте, что комментарий действий ребенка и его чувств – важная форма вербального (словесного) контакта. Отражая

значимость для нас личности ребенка, мы употребляем личное местоимение во втором лице единственного числа. Например, ребенок в нерешительности рассматривает игрушки, стоящие на полках. Ваш возможный комментарий может звучать так: «Ты смотришь на игрушки и, похоже, не можешь решить с чего начать». Это отличается от формы «Петя смотрит...», которая звучит так, как будто в комнате находится еще кто – то, это безличное обращение. Не подходит и форма «Мы смотрим» т. к. смотрит в этой ситуации только один ребенок.

Сообщение о состоянии ребенка лучше делать в утвердительной форме. Например: «Похоже, ты так расстроился, что даже слезы появились на глазах», а не «Ты что, плачешь?».

Ваш комментарий каких – либо действий ребенка не должен содержать оценок типа «хорошо», «плохо», но это не значит, что он должен быть сухим и не может содержать никакой эмоциональной окраски. Если родитель никак не проявляет своих чувств (скажем, чувства радости, когда у ребенка получается что – то новое), неестественность его поведения настораживает ребенка, повышает уровень его тревожности. Но ни в коем случае не следует, и утрировать свою эмоциональную реакцию в общении с ребенком. Также эмоционально комментируйте ребенку, все то, что происходит в течение дня. Ведь именно вы являетесь тем «окошком», через которое ребенок вглядывается в окружающий мир. Ваши комментарии – это самые простые, обычные слова о том, что видит ребенок, что делает и т. п.

Детей с РАС нужно специально учить просить о помощи. Часто если у ребенка что – то не получается, он начинает злиться, но при этом попросить вас о помощи он не может. Ваш ребенок просто не умеет этого! Иногда ребенок начинает настойчиво тянуть вас за руку, куда – то подталкивать, при этом иногда он даже смотрит вам в глаза. Это уже очень хорошая попытка попросить о помощи. Но взрослый часто не понимает ребенка, ведь он не выражает свою просьбу с помощью слов и жестов.

Необходима специальная работа по обучению аутичного ребенка умению выражать свои просьбы. Как это сделать?

Для начала будьте очень внимательны к поведению ребенка, старайтесь по скудным внешним проявлениям понять, чего хочет ваш малыш. А поняв, не спешите выполнять просьбу. Используйте этот момент для обучения ребенка новым способам поведения в значимой для него ситуации. Например, ребенок хочет достать какую – то вещь. Он кричит, бегаёт по комнате, затем подталкивает вас к этой вещи. Вы понимаете, что он хочет получить конфетку. Скажите ребенку: «Давай попросим: «Мама, дай конфетку! Покажем ручкой, как мы просим – дай, дай! Как хорошо попросил – молодец! Вот тебе конфетка!»». Сложность предлагаемой вами инструкции зависит от возраста и уровня развития ребенка. Для совсем маленького ребенка это будет просьба в виде жеста и звука, для ребенка постарше – слова, фразы. Если вы не понимаете, что хочет ребенок, а он вас настойчиво тянет к шкафу, предложите ему выбор: «Что достать? Коробочку? Шарик?». Так как ребенку важен результат, он с благодарностью примет такую помощь и постарается ответить кивком головы, голосовой реакцией, словом – любым доступным ему способом.

### **Страхи.**

Трудности адаптации ребенка с РАС в быту семьи, его отказ что – либо сделать, часто связаны с его страхами. Ребенок может бояться, заходить в ванную из – за шума воды в трубах, мыться, если однажды вода попала ему в глаза, идти гулять, так как боится лифта. Проблема может постепенно разрешиться, если близкие, понимая, что стоит за отказом ребенка, терпеливо ободряют его, дают возможность освоиться в пугающей ситуации. Например, если ребенок боится мыться, можно дать ему поэкспериментировать с краном, вместе помыть голову кукле, научить ребенка пользоваться гибким шлангом, регулировать поток воды при мытье.

Часто ребенок с трудом принимает и обживает новые «кусочки мира» - принимает новые маршруты прогулок. Дело в том, что удаляясь от знакомых «мест обитания» аутичный ребенок теряет уверенность и оказывается во власти страха и дискомфорта. Такое состояние может вызвать острую реакцию - ребенок начинает плакать, мечется с криками «не хочешь!», тянет за руку, таким образом выражая просьбу вернуться. Это реакция самозащиты. В этом случае надо не уговаривать ребенка, не ругать его, а дать ему возможность успокоиться. Действуйте по ситуации. Для начала ненадолго остановитесь, поглядите с ребенком по сторонам. Если ребенок успокоился - продолжайте путь дальше, если нет - возвращайтесь домой. При этом назовите ребенку нейтральную причину возвращения домой, не говорите ему о возникшем у него страхе, т. к. это может стать дополнительной травмой. Например: «Ничего, в следующей раз поедем к бабушке. А сейчас вернемся, ведь у нас мишка один дома остался, будет скучать».

Для того чтобы прогулки проходили спокойно соблюдайте ряд правил:

1. *Осваивайте пространство постепенно*: например, поход в театр возможен только после того, как ребенок достаточно освоился на более близкой территории.

2. *Готовьтесь к походу заранее*: расскажите подробно ребенку о том, что его ждет, вспомните подходящий мультфильм, покажите картинку.

3. *Приучайте ребенка пользоваться общественным транспортом*: для начала можно проехать на автобусе всего одну остановку и выбрать для поездки время, когда в общественном транспорте нет большого скопления людей. Нужно понятно объяснить ребенку цель поездки: «На этом автобусе поедем в магазин за карандашами. Надо будет проехать одну остановку». Можно взять с собой любимую игрушку, что – то «родное» в незнакомой обстановке позволит ребенку успокоиться. Комментируйте ребенку то, что будет происходить

в автобусе: «К нам подойдет тетя кондуктор, мы купим у нее билет. Смотри, какой билет».

4. *Места для посещения выбирайте осторожно*: для начала выберите место поближе к дому и с меньшим количеством людей. Постепенно приучайте ребенка бывать в компаниях.

5. *Посещая новые места*, где находятся незнакомые дети и взрослые (например, кружок, бассейн) - поначалу приводите ребенка ненадолго, дайте ему возможность привыкнуть к детскому коллективу, новым взрослым, новой обстановке. Можно договориться с педагогом и в первое время присутствовать на занятиях вместе с ребенком. В случае если ребенок захочет побыть один, уйти с занятия, ненадолго выйдите вместе с ним. Отдохнув, ребенок может вернуться к занятиям. Но если он захотел домой, поступите так, как просит ребенок. Не забывайте, что ситуация, требующая от ребенка активного взаимодействия с другими людьми – огромный труд для него.

6. *Действуйте по обстановке*: Будьте готовы к тому, что ребенок способен повести себя по – разному. Так, он может в любой момент захотеть уединиться, потому что скопление народа утомило его. Помогите ребенку – найдите для него тихое место, где он сможет передохнуть. Если ребенок, не дождавшись конца представления, захочет вернуться домой – не противьтесь. Это значит, что на сегодня впечатлений для него уже достаточно. Настаивать ни в коем случае нельзя, иначе в следующий раз малыш будет бояться отправляться с вами в подобное путешествие.

7. *Дома вспоминайте, обсуждайте увиденное, смакуйте интересные детали*: закрепляйте новые представления – нарисуйте об увиденном на прогулках картинку, выучите стишок.

### **Запреты требования.**

Перед родителями аутичного ребенка очень остро стоит проблема купирования его нежелательного поведения. Часто в ответ на попытку взрослого что – то потребовать от ребенка или



запретить что – либо он может начать капризничать, может закричать, ударить. Как поступать в таких случаях?

Если отказ не вызван опасностью или крайне нежелательным содержанием желаний ребенка, лучше предупредить его крик удовлетворением просьбы. Например, вы пытаетесь прервать стереотипную игру ребенка – пытаетесь забрать у него кубики, из которых он часами выкладывает дорожки. Скорее всего ребенок выразит свой протест криком, откажется отдавать кубики. Поэтому не следует без острой необходимости насильно отрывать ребенка от занятия, которым он увлечен.

Если вещь, которую требует ребенок, запретная (спички, лекарства, острые или бьющиеся предметы) или ребенок хочет сделать что – либо потенциально опасное для себя или окружающих (свеситься из окна, выбросить в окно банку, вылить ведро на пол) близким нужно сказать: «Нет» и твердо стоять на своем.

Если взрослый отменяет свое требование и дает ребенку в ответ на его крик то, что он хочет, то такой способ добиться своего может закрепиться в сознании ребенка. Чтобы сгладить остроту реакции ребенка на запрет, попробуйте переключать его интерес и внимание на другое, например, предложите вылить воду из ведра в ванную. Для аутичного ребенка важно не устанавливать несколько запретов одновременно.

Прежде чем что – либо требовать от ребенка подумайте, сможет ли он выполнить ваше требование, по силам ли оно ему. Если ваша просьба не по силам ребенку, то необходимо переключить его внимание на более легкую и приятную для него задачу, до того как он найдет выход в крике, и отметить его успех.

Уверенные и четкие указания взрослого увеличивает доверие ребенка и повышают чувство его безопасности. Непоследовательное, неуверенное поведение взрослого может

усилить тревожное состояние и поведенческие проблемы ребенка.

### **Агрессивное поведение.**

Поведение ребенка с РАС разлажено, он не умеет владеть своими эмоциями, в том числе негативными. В моменты, когда ребенок начинает вести себя неадекватно, близкие взрослые должны отдавать себе отчет в том, что он делает это не специально, а лишь потому, что переживает в этот момент состояние острого дискомфорта. Агрессивные выпады, крики, разбрасывание предметов и игрушек, падения на пол – вот неполный арсенал действий, с помощью которых ребенок пытается защитить себя в болезненной ситуации.

Как же следует поступать взрослым? В первую очередь попробуйте понять характер эмоциональной вспышки ребенка. Возможно, что ребенок испытывает эмоциональное пресыщение (т. е. избыток информации, поступающей извне). Например, взрослый поет песенку ребенку, которая тому очень нравится; вдруг ребенок с криком закрывает ладошкой рот взрослого, призывая остановиться. Тогда следует остановиться и не настаивать на своих действиях.

Другой вариант: ребенок своими действиями пытается повысить собственный эмоциональный фон, как бы «самостимулируется», при этом он приходит в состояние крайнего возбуждения и теряет контроль над своим поведением. Задача взрослого в этом случае организовать игру, которая как бы объясняет странные действия ребенка, «легализует» его поведение.

Еще один вариант: ребенок выплескивает накопившиеся эмоции (чаще негативные) избавляясь от накопившегося напряжения. Взрослому не надо ругать ребенка за плохое поведение, не требовать, чтобы он успокоился. Помогите ребенку справиться с этим состоянием и выплеснуть напряжение приемлемым способом через различные игры на разрядку и снятие напряжения. Например, можно поиграть с ребенком в бой

подушками или в игру «выбиваем пыль» - усердно колотя руками по подушке. Можно построить из подушек башню и предложить ребенку запрыгнуть на нее, при этом конечно башня должна быть такой высоты, чтобы прыжок был безопасен для ребенка. Можно организовать игры со старыми газетами или журналами. Можно бросать друг в друга комки бумаги, но обязательно в конце игры «снаряды» надо собрать в коробки. Аналог этой игры - игра в «снежки», «снежки» «лепятся» из небольших кусков ваты. Можно рвать ненужные листы бумаги и подбрасывать их вверх («бумажный листопад»). Очень хорошо покувыркаться с ребенком, побороться с ним и т. п.

Также агрессивное поведение может являться попыткой справиться со страхом, дискомфортом. Взрослому важно определить причину дискомфорта, объекта или ситуации, вызывающей страх и работать на преодоление страха и устранением дискомфортной ситуации.

В случае самоагрессии (агрессивные действия направлены на самого себя, ребенок может бить себя, кусать и т. п.) необходимо строгое установление ограничений. В дальнейшем посоветуйтесь со специалистом, который подскажет, как в вашем конкретном случае перевести самоагрессию ребенка в агрессию. Специалист поможет подобрать подходящие для ребенка упражнения для разрядки и снятия напряжения.

Самый сложный случай, когда причину вспышки ребенка понять невозможно. Попробуйте переключить ребенка, дав ему любимое ощущение (например, погладьте по спинке), либо запустите стереотип его любимой игры (предложите конструктор, деталями которого ребенок начнет выкладывать дорожки, начните переливать водичку). Скорее всего ребенок подключится к вашим действиям.

Хочется подчеркнуть еще один важный момент – это **ведение записей в своей тетради**. Родителям приходится обращаться в разные учреждения медицинского и

педагогического профиля. Педагогам полезно знать о том, получает ли ребенок в данный момент какой-то медицинский препарат, чтобы применять определенную тактику. Ведение записей упростит процесс выбора услуг для ребенка. Это связано не только с трудностями организационного порядка (приходится оставлять дом и добираться до лечебного учреждения), но и с необходимостью держать в памяти все те вещи, которые Вы собираетесь обсудить. В своей тетради Вы можете записывать возникающие вопросы к врачу или педагогу, а посещая его, брать тетрадку с собой, чтобы ничего не забыть. Вам лучше сразу же записать полученные ответы, т.к. вряд ли удастся точно запомнить всё, что порекомендуют Вам и вашему ребенку.

Многим специалистам, к которым вы будете обращаться по мере роста ребенка, нужна будет конкретная информация. Поэтому если вы будете записывать историю развития ребенка, это даст важную диагностическую и оценочную информацию, которая впоследствии может способствовать процессу его обучения даже в зрелом возрасте. Четкая организация этой информации не только поможет вам помнить ее, но и облегчит специалистам доступ к ней и ее использование. Это будет особенно важно, когда ребенок вырастет и объем информации увеличится.

**Где можно получить помощь.** Родители чувствуют себя гораздо увереннее, если имеют возможность получить помощь и поддержку специалистов.

**Такую помощь вы можете найти.**

В г. Тюмени комплексную реабилитацию детей инвалидов, в том числе детей с РАС, осуществляет центр «Надежда». В центре работают высококвалифицированные специалисты - педагоги, врачи. Расположен центр **по адресу:** г. Тюмень, ул. Хохрякова, 80. О возможностях прохождения курса реабилитация можно узнать по тел. **46-19-06 (регистратура)**.

Также можно получить помощь в **центре семейной психотерапии «Кардея»**, расположенном по адресу: г. Тюмень, ул. Энергетиков, 62, тел. **41-13-19**.

**Психоневрологический диспансер**, г. Тюмень, Герцена, 74 тел. **50-66-47, 50-66-35**.

**Тюменский областной центр реабилитации инвалидов**, г. Тюмень, Уральская, 60, тел. **43-13-53**.

**Логопедический центр «Август»**, г. Тюмень, Ямская, 77, корп.3, тел.**42-14-63**.

**Сообщество родителей** детей с расстройствами аутистического спектра г. Тюмени **«Открой мне мир»**, председатель Суворова Маргарита Анатольевна, тел. 89068234055.

Полезную информацию, наглядный материал к обучению социально – бытовым навыкам вы можете найти в книге **Аутичный ребенок: проблемы в быту.** / Под ред. С.А. Морозова, - М., 1998. С. 9-50