

Консультация для родителей

*Подготовила педагог-психолог
Щербонос М.Г.*

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.

— Seriously 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.

Консультация для родителей

подготовила педагог-психолог

Щербонос М.Г

Рекомендации родителям детей с РАС

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).

Небольшой совет: пожалуйста, не используйте письменные расписания с детьми, которые пока не умеют читать. Это бесполезно. Используйте 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. Правила поведения 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.

Система коммуникации: возможно, ваш ребенок может общаться с помощью языка жестов, планшета, системы PECS и так далее. Самое главное, чтобы все в доме согласилось поощрять и принимать именно эту систему коммуникации. Если ребенок

может говорить, тогда поощряйте его за устные слова и требуйте их. Если ребенок может обращаться с жестами, то поощряйте и требуйте от него жесты. Начните поощрять только одну систему коммуникации, и убедитесь, что в семье все понимают необходимость этого. Тогда вы быстрее найдете с ребенком общий язык.

Ограниченный доступ к поощрениям: никакого «свободного доступа» или «кусочничанья». Свободный доступ означает, что если ребенок просто «обожает» мультфильм про Дашу Следопыта, то у него есть возможность смотреть Дашу часами каждый день. Кусочничанье означает, что если ребенок просто «обожает» крендельки, то он в любой момент может прийти на кухню, открыть буфет и взять целую горсть крендельков. Так

нельзя! Поощрять ребенка нужно за добрые и полезные дела (например убрал все игрушки на место, может посмотреть любимый мультик, убрал со стола, может съесть конфетку и т.д.). Если у вашего ребенка есть свободный и неограниченный доступ к тому, что больше всего ему нравится, то очень часто это означает, что у ребенка нет необходимости работать ради чего-то, потому что у него есть доступ ко всему, что он пожелает.

Предотвращение побегов: вы можете начать учить ребенка, что убежать 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.

Доска для выбора: проблемное поведение можно уменьшить, если просто предоставить ребенку больше возможностей для выбора, например, где ему сидеть, какой фильм смотреть, пить ему сок или молоко. Для того, чтобы помочь ребенку сделать выбор, нужно сделать визуальную доску выбора, на которой располагаются карточки, обозначающие их любимые занятия, продукты или игрушки. В течение дня множество раз демонстрировать доску выбора и позволяю выбирать, чем заняться, что есть или с чем играть.

Макро и микро расписания

Расписания — чрезвычайно полезны и важны для детей с расстройствами аутистического спектра. Они уменьшают потребность в устном языке и запоминании вербальных инструкций. Это повышает понимание и делает окружающую среду более предсказуемой для ребенка.

Дети с аутизмом постоянно сталкиваются с разнообразными внутренними и внешними стимулами, и им нужна помощь, чтобы разобраться в происходящем вокруг. Наглядные расписания помогают ребенку сосредоточиться на требуемых занятиях и повышают его успехи в обучении. Если ребенок еще плохо читает, то расписания составляются из изображений. Для детей, которые хорошо понимают написанные слова, символы и их значения, подойдет письменное расписание или расписание из пиктограмм.

В расписании для ребенка с аутизмом не должно быть конкретного времени, скорее это последовательность или порядок определенных событий. Это связано с тем, что дети с аутизмом могут заикливаться на фактической информации, например, на времени. Ребенок может сфокусироваться на времени (например на том, чтобы начать дело с точностью до секунды), а не на том, что надо сделать.

Макро расписания

Макро расписания обычно обозначают самые основные периоды дня или недели. Ниже приводится пример такого расписания на день:

1. Встать.
2. Одеться.
3. Почистить зубы.
4. Пойти на кухню и съесть завтрак.
5. Пойти на автобусную остановку.
6. Приехать в школу, пойти в класс.
7. Сесть в автобус, чтобы поехать домой.
8. Вернуться домой, перекусить.
9. Поиграть во дворе на качелях.
10. Сделать домашние задания.
11. Съесть ужин.
12. Посмотреть телевизор.
13. Принять ванну и надеть пижаму.
14. Лечь в постель, почитать книгу с папой.
15. Выключить свет.

Микро расписания

Микро расписание похоже на макро расписание, но оно посвящено одному конкретному делу. Микро расписание также может состоять из маленьких предметов, фотографий, рисунков, пиктограмм или слов. Микро расписание позволяет родителям разбить задачу на маленькие шаги. Это помогает ребенку лучше понять каждый шаг и задачу в целом.

Как и макро расписание, микро расписание необходимо разместить на видном месте в доме. Некоторые родители ламинируют микро расписание и наклеивают их на стены, например, в ванной. Например, такое микро расписание в ванной может выглядеть следующим образом:

1. Намочить волосы.
2. Нанести шампунь на волосы.
3. Массировать пальцами голову, чтобы нанести шампунь.
4. Смыть шампунь.
5. Взять кусок мыла и руками или мочалкой намылить:
 - лицо
 - руки
 - ноги
 - переднюю часть туловища
 - заднюю часть туловища
6. Смыть мыло.
7. Промыть мочалку и повесить ее сушиться.
8. Выключить воду.
9. Вытереться полотенцем.

Условия для приучения к туалету: даже если ваш ребенок пока слишком маленький для приучения к туалету, вы должны начать эту стратегию как можно раньше. Меняйте подгузники только в ванной комнате, приучайте ребенка помогать вам при одевании и раздевании, пусть он сам выбросит испачканный подгузник, а потом помоеет руки. Вы учите всему, что связано с туалетом, помимо, собственно, сидения на унитазе.

Ребенок привыкает к ванной комнате и усваивает многие навыки, которые понадобятся ему позже (например, как расстегнуть молнию на штанах). Для сложных навыков, например, мытья рук, сделайте пошаговое визуальное расписание. Если ребенок испачкался, то он должен участвовать в переодевании, выбросить подгузник или испачканные трусы, помыть руки.

Предметы для мультимодальной сенсорной стимуляции: подберите предметы, с которыми ваш ребенок сможет манипулировать и взаимодействовать, чтобы получить нужную сенсорную стимуляцию, так что ему не придется целый день бродить по дому и мычать, трясти руками или кружиться на месте. Возможные варианты включают большие гимнастические мячи, батут, сенсорные коробки с разнообразными предметами, светящиеся игрушки, пальцевые краски и так далее.

Если вы выходите, то целесообразно брать с собой сенсорную сумку.

Предметы, которые может включать сенсорная сумка:

- противошумные наушники (наушники для работы на стройке и шумном производстве). Важно выбрать наушники, которые удобно носить, которые не сдавливают голову и которые лишь приглушают шум, но не мешают слышать чужую речь. Такие наушники позволяют помочь людям с повышенной чувствительностью к шуму — проблемой многих людей с аутизмом;
- силиконовые или иные беруши, как и наушники, предназначены для людей с повышенной чувствительностью к шуму. Некоторым людям не подходят наушники, другие не выносят ощущения от берушей. Включение обоих вариантов позволит помочь большему количеству людей;
- простые солнцезащитные очки со средним затемнением помогут людям, которые слишком чувствительны к яркому свету;
- приятные на ощупь тактильные игрушки («лохматая» игрушка из силикона, антистрессовые игрушки для сжимания, танглы (tangle), которые можно вертеть в руках). Многим детям и взрослым помогает, если они могут занять чем-то руки. Это уменьшает стресс и перегрузку, а заодно снижает риск попыток потрогать экспонаты;
- предметы, которые можно рассматривать для получения визуальной стимуляции, например, гелевые часы, светящиеся игрушки и так далее.

Рабочее место для самостоятельных занятий: выделите небольшое рабочее место, 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.

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.

Памятка для родителей 10 способов достучаться

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 становиться аутичной 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 пасочки.

Будьте последовательны

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

Учите подражать

К сожалению, у аутистов нарушен элемент подражания, поэтому им сложно играть в куклы, варить кашку, делать пасочки 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 пасочки, уделите каждому этапу день-два. Сегодня – набираем песок в форму (а не высыпая на голову другому ребенку!), завтра – переворачиваем ее и т. д.

Занимайтесь спортом

Лечебная физкультура способствует развитию мозга и координации движений. 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.

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.

Не балуйте малыша!

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