

# **Рекомендации для родителей детей с РАС**

## **Наталья Шехтер**

Ребенок с аутизмом, как и всякий другой ребенок, индивидуальность, поэтому нужно учитывать специфические реакции ребенка, и на их основе, строить обучение.

Ваши Дети могут болезненно воспринимают любые действия, выходящие за рамки привычных, поэтому старайтесь придерживаться привычных для ребенка процедур.

1. Важно соблюдать режим дня. Все режимные моменты не только проговаривать, но и сделать альбом с фотографиями. Каждый раз, например, проговаривая «Даша, сейчас будем кушать», показывать фото, на котором изображено «Даша кушает». Или другой пример, вы с малышом были на занятии в реабилитационном центре и собираетесь ехать домой.

Проговаривая ребенку: «Саша, сейчас поедем домой», вы показываете фото, на котором «Саша играет в своей комнате». Это позволит в свою очередь избежать истерик, плача и крика.

2. Необходимо заниматься каждый день, это очень трудно, но только это может принести результаты. Начинать лучше с 5 минут и постепенно время занятий довести до 2-3 часов в день, конечно, с перерывами.

3. Не нужно избегать общества других детей. Очень важно, чтобы ребенок посещал садик, пусть не весь день, а 2-3 часа в день.

4. Желательно, как можно больше беседовать с ребенком. Даже если он остается безучастным, нужно помнить, что он нуждается в общении даже больше, чем обычные дети.

5. Найдите хорошего врача - психиатра. Желательно обращаться к одному специалисту, зная особенности ребенка и динамику его развития, он сможет более точно корректировать терапию.

6. Важно правильно подобрать медикаментозную терапию.

7. В основном такие дети подвержены скрытой пищевой аллергией. Найдя аллерген и исключив его из рациона, можно добиться значительного улучшения в поведении ребенка.

8. Хороший результат дает посещение с детьми различных центров и сообществ для детей с аутизмом. Именно там можно получить информацию о новых методиках лечения и коррекции поведения.

Коррекционные методики, которые вы можете использовать дома.

## 1. Игры с крупами.

Прячем ручки. Насыпьте гречневую крупу в глубокую миску, опустите в нее руки и пошевелите пальцами, ощутите ее структуру. Выражая удовольствие улыбкой и словами, предложите ребенку присоединиться: «Где мои ручки? Спрятались. Давай и твои ручки спрячем. Пошевели пальчиками – так приятно! А теперь потри ладошки друг о друга – немножко колется, да?». Прячьте мелкие игрушки, зарывая их в крупу, а затем ищите.

Пересыпаем крупу. Пересыпайте крупу совочком, ложкой, стаканчиком из одной емкости в другую. Пересыпайте крупу в руках, обращая внимание ребенка на извлекаемый при этом звук.

Покормим птичек. В этой игре понадобятся гречневая или рисовая крупа и игрушечные фигурки птичек – это могут быть воробушки, или курочки, уточки. «Вот прилетели к нам птички: пи-пи-пи! Птички просят покушать. Что птички кушают? Да, зернышки. Давай насыпим птичкам зернышек. Кушайте, птички, зернышки!»

Вкусная кашка. Добавив в манную крупу воды, сварите «кашку» для куклы, а затем покормите ее.

Вместе с ребенком приготовьте настоящую кашу, пусть он достанет кастрюлю, засыпает крупу, помешивает кашу ложкой. Можно из круп «приготовить» другую еду для кукол – например, если вдавить горошины в кусочек коричневого пластилина, получится «*шоколад с орехами*».

Разложи по тарелочкам. Перемешайте в мисочке немного фасоли и гороха. Затем попросите ребенка разделить горох и фасоль и разложить по отдельным тарелочкам «Смотри, горошинки и фасолинки перемешались. Давай разложим горошинки на эту тарелочку, а фасолинки на эту.

2. Занятия с карточками. Для занятий понадобятся карточки, для начала не больше трех. На них могут быть изображены предметы или люди, которые выполняют определенные действия. Эти карточки можно использовать и для объяснения, например, подготовка ко сну. Ритуал ко сну разбивается на несколько действий, и на каждое действие заготовляется карточка. Сначала четко произносится: "Пора спать" и далее демонстрируются карточки. Карточки могут быть следующие: "снять одежду", "надеть пижаму", "почистить зубы", "умыться", "сходить в туалет", "пойти спать" и последней, картинка спящего ребенка. Показ картинок должен сопровождаться объяснением (2-3 слова). Через несколько месяцев, может быть даже через год, достаточно будет сказать "пора спать" и ребенок будет знать, что ему нужно делать. Но, повторяю, это произойдет только в результате регулярных занятий. Такие карточки можно заготовить на все действия "гулять", "кушать", "читать", "рисовать".

3. Игры с водой. Поиграйте с водой, разнообразьте, например, с мокрый песок, насыпьте в ведро. Постепенно, песок должен становиться все более

мокрым. На нем можно чертить линии, рисовать, делать из него различные фигуры.

#### 4. Игры с мыльными пузырями

Детям нравится наблюдать за кружением мыльных пузырей, с криками восторга они носятся по комнате, пока не «*поймают*» все до одного, и тут же просят повторения. Но сами выдувать пузыри часто отказываются – это требует сноровки и определенного уровня развития дыхания. Для этого нужно научить его сильно дуть, направлять струю воздуха в нужном направлении. Предлагаем такие игры:

- «*Снег пошел*» – дуть на кусочек ватки в воздухе, чтобы она не упала.
- «*Плыви, кораблик!*» – дуть на маленький легкий кораблик на воде (*например, во время купания*).
- «*Вертушка*» – дуть на игрушку-вертушку.
- «*Катись, шарик!*» – дуть на маленький шарик (*например, для пинг-понга, можно дуть через трубочку*.
- «*Бульки*» – дуть через трубочку в стакан, наполовину наполненный водой. Игра покажет, сформирован ли у ребенка целенаправленный выдох и сильно ли он дует.

#### 5. «Чудесный мешочек». Цель - Развитие кинестетических ощущений, восприятия цвета, формы, умения сотрудничать со взрослым.

На левую руку ребенку надевают «*волшебный мешочек*», в котором находятся геометрические фигурки, фигурки животных, киндер – игрушки и т. д.

На ощупь ребенок левой рукой выбирает по заданию взрослого определенную фигурку, и говорит что это. Затем из мешочка вынимается выбранная фигурка, она сравнивается с рассказом. Желательно, чтобы ребенок во время работы произносил вслух название фигуры, цвета и те действия, которые он производит. Фигурки должны быть знакомы детям.

#### 6. Лепка - одна из важнейших коррекционных методик: одновременно будет развиваться и моторика, и сенсорная чувствительность. Для лепки можно использовать массу для моделирования или обычный пластилин. Для работы с пластичными материалами следует обучить ребенка некоторым навыкам работы с ними:

- Мнем и отщипываем. Приготовьте брусок пластилина и предложите ребенку подержать его в руках, помять пальчиками, отщипнуть несколько маленьких кусочков.

– Надавливаем и размазываем. Научите ребенка надавливающим движением указательного пальца прижать кусочек пластилина к дощечке или листу картона (*в результате должна получиться круглая лепешечка*). Если же сначала надавить пальцем на пластилин, а затем сместить палец, то таким способом (*размазывание*) мы получаем пластилиновую линию.

– Скатываем шарики, раскатываем колбаски.

– Режем на кусочки. Научите ребенка разрезать пластилин или тесто на кусочки различных размеров с помощью пластмассовой стеки.

После того, как ребенок усвоит каждый прием отдельно, можно в одной игре комбинировать разные методы.

Схема занятий может быть следующей: 5 минут занятия с карточками, 5 минут чтение книг, 5 минут пальчиковые игры, затем перерыв и новый блок занятий. Идите от простых упражнений, к более сложным, для начала используйте те задания, с которыми ребенок точно справится, это поможет ему поверить в себя.

7. 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.

8. Ведите дневник или видео дневник 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.

Уважаемые родители! 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 своему ребенку.

И самое главное правило - такого ребенка необходимо принимать таким, какой он есть, не сравнивая с другими детьми. Он не лучше и не хуже их, он просто, другой.

Удачи вам и терпенья!