**Рекомендации для родителей детей с РАС**

**Расстройства аутистического спектра (РАС)**

Цель помощи детям с аутизмом: добиться максимального уровня социальной адаптации ребенка, повышения уровня качества его жизни, максимальной возможности реализации себя как члена семьи, а позже — как полноправного члена общества.

**Краткий портрет ребенка с аутизмом**

Аутизм — это нарушение психического развития, связанное с утратой потребности в общении. Ребенок с аутизмом:

* избегает прямого зрительного контакта или словно «смотрит сквозь»;
* не умеет общаться с другими людьми, очень быстро устает от прямых попыток других людей пообщаться с ним, предпочитает быть предоставленным самому себе;
* выглядит избалованным, непослушным, т.к. чаще всего не выполняет просьб, не реагирует на прямые обращения, ему трудно что-либо запретить, особенно, когда дело касается значимых, особых для ребенка интересов;
* мало использует речь и жесты для общения, даже в тех случаях, когда ему что-то нужно он может лишь привести другого человека за руку и подтолкнуть в направлении интересующего его предмета руку взрослого;
* не обращает внимания на то, что обычно интересно детям его возраста;
* выглядит «необычно» из-за странных и непонятных движений, таких как, трясения руками, перебирания пальчиками, раскачивания, или из-за неадекватно ситуации произносимых звуков, слов, фраз;
* находит себе необычные занятия, от которых его часто трудно отвлечь, практически невозможно дозваться, например, крутит в руках веревочку, выстраивает предметы в ряд, пролистывает книги и многое другое;
* его сложно чему-либо научить, порой даже в русле его игры — он начинает расстраиваться и сердится;
* часто взрослому бывает трудно почитать ему детскую книжку — он тут же захлопывает ее и уносит, или закрывает вам рот своей рукой;
* слишком чувствителен к происходящему вокруг него — звукам, прикосновениям, запахам, вкусам, видам, что может проявляться в страхах шума бытовых приборов, определенной рекламы по ТВ, или отдельной комнаты (ванны, туалета) отказа от приема некоторых пищевых продуктов и много другого;
* вместе с тем может без проблем находиться в темноте (часто от родителей можно услышать фразу, что «он в темноте чувствует себя как рыба в воде»), т.к. интенсивность окружающих стимулов притупляется, не доставляя дискомфорта ребенку;
* с трудом принимает перемены — новые маршруты («с ним невозможно договориться на улице, он хочет идти только туда, куда считает нужным сам»), изменения режима дня, новую одежду, еду и др.

**Вопросы воспитания** **(детский сад — интеграция формальная или содержательная)**

Нужен ли детский сад аутичному ребенку?

Часто можно слышать от родителей фразу: «Нам сказали, что нужно срочно отдавать моего ребенка в детский коллектив, чтобы он научился общаться с детьми». Для того, чтобы этот совет стал действительно полезным для развития аутичного ребенка, нужно чтобы следующие условия каким-то образом сошлись воедино:

1. Хотя бы минимальная эмоциональная готовность, которая включает в себя способность ребенка ожидать, в какой-то степени управлять своими эмоциями и адекватно их выражать.

2. Обладать определенным набором коммуникативных навыков, таких как: устанавливать и поддерживать зрительный контакт, уметь здороваться и прощаться, выражать свои желания при помощи речи или жестов, быть способным к участию в организованной совместной игре, уметь ответить на ряд конкретных вопросов о себе.

3. Достаточный уровень адаптации ребенка в условиях семьи (преодолены основные проблемы поведения, сформированы минимальные навыки самообслуживания, может соблюдать и выдерживать распорядок дня: раздеться/одеться, есть со всеми детьми за столом, принимать участие в совместных занятиях, выходить на прогулку, адекватно вести себя во время тихого часа и др.).

4. Внимательный и терпеливый воспитатель, умеющий в общении с детьми сглаживать «острые углы», ориентирующийся в проблемах ребенка с РАС (может установить эмоциональный контакт с ребенком, знаком с особенностями его поведения и общения, хочет помочь ему преодолеть его проблемы).

5. Активная позиция родителей (семьи).

**Если все эти условия** соблюдены, то постепенно ребенок действительно может включиться в жизнь садовского коллектива: захочет туда ходить, выполнять распорядок дня, и, самое важное, будет получать положительный опыт общения с детьми и другими людьми.

**Общие рекомендации для родителей по развитию навыков эффективного общения с аутичным ребенком**

Самое главное достижение для родителей, после чего ситуация определенно начнет изменяться в лучшую сторону — это осознание того, что «от моего поведения зависит поведение моего ребенка». Родитель, который начинает активно исследовать свое общение, свои способы взаимодействия с ребенком разрывает ставшие привычными узы повседневных проблем, перестает двигаться по течению и получает возможность влиять на ход событий.

Общаясь с ребёнком необходимо убедиться в том, что Вы оказались в сфере его внимания, что он в той или иной мере готов к контакту с Вами. Вы можете обратиться к ребёнку несколько раз, прежде чем он обратит на Вас внимание. Лучше, если Вы в таких случаях не раздражаетесь. Ваше общение с ребёнком не должно быть назойливым, не следует отдавать всё время занятиям с ребёнком — это утомляет и Вас, и его. Важно, чтобы ребёнок имел возможность чувствовать Ваше доброжелательное и спокойное присутствие, Вашу готовность помочь. Часто для этого достаточно просто быть рядом с ребёнком и обращаться к нему время от времени. Если ребенок недостаточно контактен с Вами — это даст Вам возможность постепенно расширять и углублять контакт. Если же он не может обходиться без Вас, не отпускает Вас от себя — это даст возможность постепенно приучать его к самостоятельному поведению в Вашем присутствии, а затем — без Вас.

Многие особенности поведения ребёнка пугают или смущают Вас. Может возникнуть стремление «бороться» с ними. Однако, лучше, если Вы сумеете дать почувствовать ему, что эти особенности не раздражают Вас. Например, он часто вертит что-нибудь перед глазами или раскачивается. Следует ли всякий раз прерывать эти его занятия и как это лучше сделать? Окрики и запреты рискуют превратиться в постоянную и изнурительную для Вас и ребёнка войну. Иногда он может «вертеть и раскачиваться» при Вас, но не слишком долго. Эти занятия приятны для него, и хорошо, если он почувствует, что приятное для него не является неприятным для Вас, — это будет способствовать Вашему с ним контакту. Затем можно отвлечь ребёнка тем способом, который — Вы уверены — привлечёт его внимание и заинтересует его. Можно предложить ему игры и занятия, включающие те же действия, но в ограниченном количестве и приемлемой форме. Например, можно покачать его на качелях, дать ему крутить ручку стиральной или швейной машины, попросить его дать Вам что-либо и т.д. Не следует постоянно прибегать к одним и тем же способам отвлечения, чтобы они сами не закрепились как монотонные и стереотипные. Иногда советуют просто дать ребёнку какой-либо Ваш предмет (знакомый ему как Ваш: очки, платок, ручку), просто сказать ему что-нибудь или дотронуться до него. Если он любит играть с водой, а это бывает часто, Вы можете в таких играх помогать ему осваивать навыки умывания, купания, чистки зубов, стирки, мытья посуды, поливания цветов и т.д.

Не следует прощать всякое нежелательное поведение, например, агрессию к другим детям, отнимание игрушек и вещей. Ваш протест помогает ребёнку освоить понятия «моё» и «чужое», «можно» и «нельзя», способствует предупреждению трудностей общения в дальнейшем. Хорошо, если Вы можете предложить при этом какое-либо изменение занятий.

Если ребёнок мало пользуется речью — лучше говорить с ним в понятной для него манере, не употребляя длинных и сложных фраз. Многие дети называют себя «ТЫ» или «ОН», а других людей — «Я». Это значит, что ребёнок недостаточно различает людей и выделяет их из мира предметов. Будет хорошо, если Вы поможете ему преодолеть эти трудности, освоить понятия «ОН», «ОНИ» и правильно пользоваться ими. При этом Вы заметите, что Ваши напоминания о правильном использовании «Я» становятся всё более эффективными. Иногда ребёнок в состоянии раздражения может вернуться к неправильному использованию местоимений, как бы «назло» Вам. Не следует смущаться этим. Такой возврат свидетельствует либо о временном усилении явно уменьшающихся затруднений, либо о необходимости несколько изменить стиль общения с ребёнком.

**Можно и нужно привлекать ребёнка к посильному участию в делах семьи.** Это может быть помощь в накрывании стола, просьба передать что-либо за столом и т.д. Даже если эта помощь невелика — она полезна для ребенка. В некоторых специальных учреждениях используют столовую клеёнку с изображёнными на ней столовыми предметами — это помогает ребёнку найти место для тарелки, вилки, ложки. Такой принцип помощи ребёнку может быть использован и значительно шире.

Полезны мягкие комментарии: «Сейчас ты наденешь пальто... ты будешь есть... ты идёшь по траве...». Они могут опережать и сопровождать действия, но не должны быть приказами. Нередко требуется показать ребёнку то действие, которого Вы от него ждёте, или выполнить его вместе с ним — помахать рукой при прощании, правильно взять карандаш. Вы замечаете, что действия, привычки, слова очень легко «застревают» у ребёнка и потом подолгу повторяются. Поэтому то, чему Вы его учите, должно иметь по возможности законченный и правильный характер. В противном случае он может «застрять» на неправильных или незавершённых образцах поведения, которые передать трудно.

Улучшение состояния может проявляться по-разному. Облегчение и расширение общения, внимание к окружающему и к Вам, реагирование на эмоции людей, участие в домашней жизни и т.д. могут на том или ином этапе принимать утомительные для Вас формы. Всегда ранее безразличный ко всему ребёнок становится навязчивым, ходит за Вами по пятам, постоянно теребит Вас или начинает беспрестанно мести пол, мыть и без того чистую посуду и т.д. Это увеличивает трудности его поведения, но свидетельствует о возросшем внимании к окружению, увеличении активности. Если Вы отнесетесь к этому положительно, Вы ускорите построение желательного поведения, пресекая — рискуете замедлить этот процесс.

**Только занятия с ребёнком едва ли смогут решающим образом изменить его состояние. Но степень улучшения поведения и развития Вашего ребёнка в немалой степени зависит от той поддержки, которую Вы ему оказываете, от того человеческого климата, в котором он находится, от уровня Ваших ожиданий**. Ожидая от ребёнка слишком многого Вы можете быть постоянно недовольны им и собой, недооценивая его возможности и успехи — уменьшаете степень Вашей поддержки. Максимально помочь ребенку это значит: принять его таким, какой он есть, и всемерно способствовать его развитию».

1. «Смешиваем краски». Цель игры – создать новый цвет. Объясните ребенку, из каких двух или трех цветов, можно получить новый. Дайте ему волю в фантазиях, и направляйте аккуратно и мягко.
2. «Кукольный обед». Посадите по кругу за стол кукол и другие имеющиеся игрушки. Поставьте перед ними стаканчики с водой имитирующей определенный напиток (белая вода – молоко, красная – вишневый сок и т.д.). В этой игре можно добавлять сюжеты, представляя, что вы с ребенком находитесь в кафе. Или можно предложить подсчитать количество гостей за столом.
3. Игры с водой. Тут можно переливать ее из одного сосуда в другой, купать в ней кукол, делать фонтан, подставляя под струю крана ложку и т.п.
4. «Пенный замок». Налейте в сосуд воду, добавьте туда жидкого мыла или моющего средства, вспеньте. Вставьте туда трубочку для коктейлей и начинайте в нее дуть. Пена начнет увеличиваться в объемах, принимать причудливые формы. Предложите попробовать то же самое ребенку.
5. Игры со свечами и тенью. Ярким примером является игра «Театр теней». Вариаций проведения также много. Можно просто создавать фигурные тени на стене, которые появляются при определенных положениях пальцев рук. Или можно подойти к процессу основательно, и задействовать игрушки ребенка. Например: За простыню, подсвечиваемой фонарем или свечей с обратной стороны, разыграйте представление при помощи кукол. Можно задействовать в этом ребенка, или же попросить комментировать разворачивающиеся события на «экране».
6. « Совместное рисование». Игра помогает установить контакт и позитивно повлиять на эмоциональное состояние ребенка. Причем в зависимости от степени доверия между психологом или мамой и самим ребенком, можно видоизменять форму проведения упражнения. На ранних этапах можно просто демонстрировать процесс рисования или создавать рисунки, которые пожелает ребенок. Далее, когда ребенок будет эмоционально вовлечен, можно выводить сюжет, и растягивать его на несколько занятий. После попробуйте провести параллели происходящего на бумаге с реальной жизнью.

*Кстати отслеживать развитие сюжета можно по книгам. Выберите журнал или книгу с яркими и красивыми картинками, и попробуйте определить совместно с ребенком, что происходит на изображении. Если он не идет на контакт, начните сами, подстраивая интонацию и делая свой рассказ максимально увлекательным.*

Попробуйте поиграться с крупами. Ребенок не только будет развивать моторику, ощупывая мелки и крупные зерна, но и получать удовольствие, постепенно снимающее возникшее напряжение. Для таких целей также хорошо подойдет работа с пластичными материалами, вроде пластилина, глины и т.д. Можно лепить зверюшек, бытовые предметы или вовсе обойтись без конкретных очертаний, делая акцент на создании чисто геометрических фигур.

Также продемонстрируйте малышу явления природы на простых примерах. Сильно стуча ногами по полу, сымитируйте землетрясение, или постройте из спичек или карт домик, и сдуйте его, демонстрируя силу ветра реальной жизни.

Как правильно организовать взаимодействие психолога, педагога и родителей.  
Как уже говорилось – лечение аутизма должно проводиться в комплексе. Это касается и взаимодействия родителей с педагогами и психологами. Ведь именно от совместных усилий зависит успех при лечении. Даже если психолог составит эффективную программу коррекции, а педагог внимательно будет отслеживать состояния малыша и сопровождать его в школе или детском саду, маме все же придется хорошенько постараться дома.

**Занятия с психологом должны проходить не только для ребенка, но и для родителей.**

Это нужно для психологического сопровождения мам и пап, которым ежедневно приходиться сталкиваться со сложностями воспитания аутиста.  
**Также важно правильно организовать программу занятий дома. Для этого обеспечьте ребенку свое комфортное место, установите четкий график проведения игр и упражнений, и старайтесь придерживаться его ежедневно.**

Главное, не нужно думать что логопедические занятия или упражнения выполненные с психологом, не нужно повторять дома. Конечно, они могут быть не конкретно в той же форме, но прорабатывать освоенные навыки придется.  
Так, направив все свои усилия на адаптацию и развитие своего чада, можно добиться заметных результатов. Главное понимать важность системности и регулярности, которую не можно нарушать.