

«Рекомендации родителям детей с РАС».

МБДОУ – детский сад № 548
Воспитатель ВКК
Якушева Н.А.

Вот и наступил новый учебный год. А это значит, что опять придут новые дети. А дети будут разные, каждый по-своему уникален. И поэтому мне хотелось бы дать некоторые советы родителям детей с РАС. Чтобы ребенок с РАС чувствовал себя комфортно и в безопасности, дома и в детском саду нужно выработать и соблюдать единые рекомендации и правила.

Чувства, манера поведения, мотивы родителей напрямую влияют на отношения и взаимодействие с ребенком. На успех этих отношений влияют семейные ценности, понимание ответственности, ожидания и надежды. Влияние фактора семьи на жизнь любого человека имеет очень большое значение. Цель родителей — создать такой стиль воспитания, при котором раскроются способности и будут поняты будущие возможности.

Мы предлагаем родителям советы, направленные на улучшение качества их взаимоотношений с ребенком.

1. Психическая гигиена родителей. Эмоциональное состояние родителей прямо влияет на жизнь и здоровье ребенка. Неуравновешенность, невроты, стрессы, травмы препятствуют установлению контакта, а создание спокойной и стабильной атмосферы помогает ребенку чувствовать себя в безопасности и уменьшает риск развития тревожности. Доброжелательная атмосфера в семье существенно повышает шансы детей с аутизмом к адаптации в социуме.

Примеры:

а) Крики и ругань в семье могут напугать ребенка с РАС, вызвать у него истерику.

б) Раздражительность родителя повышает тревожность ребенка, вследствие чего он опять же больше склонен к срывам и больше уходит в себя.

2. Сохранение индивидуальности. Не отождествляйте себя с ребенком. Родитель болезненно воспринимает любое отклонение от ожиданий, которые он питает в отношении ребенка, переживает его неудачи как свои собственные. Разумный подход в данном случае — обучение, а не обслуживание. Родителям важно помнить, что их ребенок — это отдельная личность со своими желаниями и возможностями. Воспитание должно быть направлено на развитие самостоятельности, а не на гиперопеку.

Примеры:

а) Ребенок с РАС не умеет завязывать шнурки: родитель должен неоднократно показать алгоритм, затем совместно осуществлять шнурование

до тех пор, пока ребенок не научится сам, плохим вариантом будет делать это за ребенка постоянно.

3. Необходимость самообразования. Понимание особенностей РАС и поиск индивидуальных методов воспитания могут значительно повысить эффективность взаимодействия с ребенком. Изучение различных подходов и адаптация их под конкретные нужды ребенка является ключевым.

Регулярное чтение научных работ специалистов в области расстройства аутистического спектра, личных блогов и форумов родителей, может быть полезно. Важно помнить, что необходим системный подход, а не хаотичное перебирание различных вариантов на основе чужого положительного опыта. В первую очередь нужно ориентироваться на вашего конкретного ребенка и его характеристики.

Примеры:

а) Не копируйте слепо чужие способы воспитания, понаблюдайте за вашим ребенком и найдите действенные для него методы.

4. Поддержка сильных сторон ребенка. Важно обнаруживать и укреплять интересы и способности ребенка, которые могут стать основой его будущей профессиональной деятельности. Специальные интересы могут стать профессией. В любом случае поощряйте их, будьте уважительны и конкретны. Ваша задача — помочь понять будущие действия, а не обесценить занятия ребенка.

Примеры:

а) Ребенок много времени проводит с буквами: предложите ему клавиатуру и научите печатать, в этом случае, если он не станет писателем, то сможет набирать данные.

б) Ребенок интересуется рисованием: поддержите его, устройте в студию, пригласите учителя и т. д., даже если в итоге из него не вырастет великий художник, то вполне может получиться иллюстратор, специалист по векторной графике и т. д.

5. Уважительное отношение к социализации. Социализация детей с РАС — это процесс, который должен проходить в комфортной и безопасной обстановке. Принуждение к взаимодействию может вызвать негативные реакции и повысить уровень стресса. Любое вхождение в коллектив сверстников должно вызывать у ребенка удовлетворение, а не истерику или перегрузку.

Примеры:

а) Не стесняйтесь подойдите вместе с ним к детям на площадке, попросите принять его в игру, но если ребенок испытывает дискомфорт, то лучше поиграйте с ним вдвоем или дайте ему заняться чем-то самостоятельно.

б) Не ставьте цель добиться зрительного контакта — дети с РАС прекрасно обходятся без него, принуждение не повысит их внимание, а вызовет тревогу.

6. Чувствительность к сенсорным потребностям. Родителям следует внимательно относиться к сенсорным особенностям своего ребенка и

стремиться создать у него ощущение защищенности. Представьте, что все вокруг вас орут на самом высоком уровне громкости, слепят, давят. Это то, что ощущает и осознает ваш ребенок. Ваша задача — облегчить ему это состояние.

Примеры:

а) Ребенок закрывает уши или глаза — это признак перегрузки, затемните помещение, выключите источник звуков (телевизор, радио), если вы в торговом центре, то постарайтесь как можно скорее увести оттуда ребенка.

б) Одежда тоже может вызывать перегрузку: слишком плотная, из раздражающего материала (шелк, шерсть), если ребенок стягивает с себя вещи, то попытайтесь понять, что именно в них его беспокоит и не пытайтесь навязывать, приобретите одежду из других материалов и другого размера.

7. Соблюдение режима дня. Создание предсказуемой обстановки: режим и стабильность помогают детям с аутизмом чувствовать себя комфортнее. Рекомендуются планировать распорядок дня и заранее обсуждать изменения, чтобы снизить уровень тревожности. Внедрение ежедневных ритуалов (утренние и вечерние). Использование визуальных расписаний с картинками.

Каждый день завтрак, обед и ужин, прогулка на улице, различные игры, вставать и ложиться спать в одно и то же время. Так же, нужно составлять график на ближайшие мероприятия. Резкие, неожиданные и значительные изменения дня — это надежный путь к нежелательному поведению или полноценной истерике у вашего ребенка. Разработка расписания, основана 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.

8. Система коммуникации: возможно, ваш ребенок может общаться с помощью языка жестов, планшета 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.

9. Предотвращение побегов: вы можете начать учить ребенка, что убегать 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».

10. 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.

11. Место для отдыха: выделите тихий угол в доме и положите туда предметы, помогающие успокоиться (подушки, напольные мешки, гимнастический мяч). 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.

Перспективы детей с РАС

Что же ждет в дальнейшем ребенка, имеющего аутистический синдром? Полностью преодолеть этот дефект нельзя, можно максимально постараться его сгладить, чтобы он был, как можно менее заметен. Точного прогноза никто дать не сможет. Все зависит от степени тяжести аутистического расстройства и от того, насколько рано стала проводиться коррекционная работа. Поведение детей с РАС довольно специфично, и даже при успешной интеграции в социум аутистические черты все равно останутся, просто не будут ярко выраженными.

Может быть, ребенка не удастся полностью ввести в общество, и коррекционная работа может продвигаться довольно медленно. Точных прогнозов не существует, поэтому нужно всегда сохранять положительный настрой, ведь ребенок с РАС очень нуждается в поддержке.