

# В СЕМЬЕ РАСТЕТ РЕБЕНОК-АУТИСТ: 12 ВАЖНЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Сегодня малышу с диагнозом «аутизм» могут прийти на помощь многие специалисты. Важную роль играют и родители: они находятся с ребенком большую часть дня и могут создать малышу комфортную и безопасную среду.



В поведение многих ребят с аутизмом есть нюанс – они не подражают взрослым ни в игре, ни в бытовой деятельности, поэтому научить их самообслуживанию и речи становится непростой задачей. Взрослые должны набраться терпения и следовать некоторым правилам:

**1** Спрашивать с ребенка выполнение каких-то действий можно только в случае, если он физически может это сделать – например, умыться или одеться. Составьте для ребенка простой и ясный список дел, которые он может делать сам, и повесьте его на видное место: так ребенок будет чувствовать себя спокойнее.

**2** Придерживайтесь принципа «от простого к сложному»: с ребенком-аутистом не стоит спешить и обучать всему и сразу. Осваивайте новый навык, давая малышу простые и легкие задания и только затем переходите к более сложным.

**3** Для малыша очень важен четкий распорядок дня – он поможет в усвоении бытовых навыков и систематизации полученных знаний. Распорядок должен быть повторяемый изо дня в день – например, умываться лучше в одно и то же время дня. Поручите ребенку часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно и с которыми он сможет справиться в силу психических способностей.

**4** Избегайте скопления людей. Торговые центры, музеи, футбольные матчи, как правило, чрезмерно возбуждают нервную систему, что, в свою очередь, приводит к снижению самоконтроля и усилению двигательной активности. Телевизор, гаджеты и Интернет приводят к такому же эффекту.

**5** Положительный настрой родителя крайне необходим. Радуйтесь успеху, игнорируйте неудачи. Хвалите ребенка за результат. Например: «Ты сегодня оделся быстро, я горжусь тобой». Поощряйте ребенка не только фразами, но и мимикой и жестами.

**6** Старайтесь купировать все ситуации чрезмерного перевозбуждения: организуйте спокойные игры, слушайте приятную музыку, налейте ванну с травами (ромашка/лаванда/мята; температура воды 37°C, 10–15 мин).

**7** Ограничьте возможные отвлекающие факторы, когда ребенок чем-то занят, ведь, чтобы сосредоточиться, малышу требуется приложить значительные усилия. Возможно, при неудачах ребенку понадобится «выпустить пар». Обязательно дайте ребенку передохнуть между занятиями.

**8** Малышу важно ощущать себя способным и компетентным в какой-либо области, поэтому стоит поощрять те занятия, которые особенно удаются и повышают уверенность в себе.

**9** Аутисту понадобятся особые игрушки: с музыкальными элементами, рельефные; тканевые и картонные книги; лото, игры-головоломки, строительные блоки, конструкторы, детские железные дороги. Они развивают ребенка, при этом не перегружая нервную систему.

**10** Ваша речь должна быть предельно простой. У детей с нарушенным пониманием речи снижена скорость обработки информации, поэтому иногда длинные предложения – это просто раздражающий шум. Используйте максимум 1–2 слова: например, «иди», «стой», «нельзя», «возьми ложку», «ложки нет». Однако по мере «созревания» нервной системы обогащайте свою речь, вводя новые слова.

**11** Слова можно подкреплять жестами: например, одновременно со словами «идем туда» пальцем показываете направление, «на улицу» — показываете на окно, «нет» — качаете головой. Чтобы ребенок понимал свое имя, первое время касайтесь ребенка, когда окликаете его.

**12** Поймайте и зафиксируйте взгляд ребенка на артикуляции взрослого для того, чтобы малыш лучше понимал слова. Например, при просьбе «Ваня, дай яблоко» надо находиться на одном уровне с ребенком и смотреть ему в глаза.