

Миронычева Дарья Эдуардовна

педагог-психолог

Канищева Марина Николаевна

воспитатель

Уварова Елена Вячеславовна

тьютор

Смолякова Людмила Ивановна

воспитатель

Игнатьева Евгения Геннадьевна

тьютор

Клюева Елена Николаевна

тьютор

МБДОУ «Д/С №48 «Вишенка»

г. Белгород, Белгородская область

ПУТЬ РЯДОМ С РЕБЁНКОМ С РАС: РЕКОМЕНДАЦИИ И РАБОЧИЕ ПРИЁМЫ ДЛЯ СЕМЬИ

Аннотация: в материале представлены практические стратегии поддержки ребёнка с расстройством аутистического спектра в домашних условиях. Освещены ключевые аспекты организации среды и режима дня, построения эмоционально насыщенного взаимодействия и развития коммуникации, а также подходы к управлению поведением и формированию бытовых навыков. Особое внимание уделено заботе о ресурсном состоянии родителей, важности единых требований всех взрослых и использованию научно обоснованных методик. Приведены конкретные рабочие приёмы – от визуальных расписаний до тактики «мелких шагов» – и рекомендации по вовлечению ребёнка в совместную деятельность с опорой на его особенности развития. Материал сочетает личный опыт с научно-методической базой и ориентирован на родителей и специалистов, сопровождающих семьи детей с РАС.

Ключевые слова: *расстройство аутистического спектра, ребёнок с РАС, рекомендации для родителей, доказательные практики, визуальные подсказки, развитие коммуникации, управление поведением, организация среды, эмоциональный контакт, тактика мелких шагов.*

Расстройства аутистического спектра (РАС) – это особый тип дизонтогенеза, при котором нарушается развитие аффективной сферы, определяющей в норме активные взаимоотношения ребёнка с людьми и окружающим миром. По определению О.С. Никольской, доктора психологических наук, это «в широком смысле явная необщительность, стремление уйти от контактов, жить в своём собственном мире». Главными трудностями ребёнка с РАС являются нарушение социально-эмоционального взаимодействия, проблемы коммуникации и речевого развития. Вместе с тем, как подчёркивает О.С. Никольская, «аутизм лечится общением» – ресурс помощи заключается в установлении эмоционального контакта, взаимодействии с ребёнком и вовлечении его в совместное проживание и осмысление происходящего. Родители детей с РАС могут придерживаться следующих рекомендаций.

1. Отношение к ситуации и забота о себе. Основное и самое главное, что нужно родителю, – набраться терпения и верить в благоприятный исход, в возможность максимально эффективного развития ребёнка с РАС с учётом его психофизиологических особенностей.

Не менее важно не забывать о себе: не замыкаться в доме, не отгораживаться от родных, близких, друзей и внешнего мира. Не лишайте себя значимых личных потребностей. Переключение и смена деятельности пойдут на пользу и вам, и ребёнку – позволят сделать передышку и сохранять ровное эмоциональное состояние.

Вступайте в сообщества родителей, воспитывающих детей с подобным диагнозом: принимайте их положительный опыт и делитесь своим. Не пренебрегайте рекомендациями специалистов педагогического (дефектолог, психолог) и медицинского (психиатр, невролог) профиля.

2. Организация жизненного пространства. Организуйте для ребёнка жизненное пространство, разделив жилую площадь на секторы: бытовой, игровой, учебный. Эти зоны можно выделить визуально понятным для ребёнка образом, разметив их цветным скотчем. Комната ребёнка должна быть оформлена в тёплых, успокаивающих тонах с мягким электрическим освещением. Это поспособствует созданию комфортной, уютной среды и ощущению безопасности. В доме в недосягнутом для ребёнка месте должны храниться острые, тяжёлые, бьющиеся и прочие предметы, которые могут причинить вред.

3. Режим и предсказуемость. В жизни ребёнка с РАС должен строго соблюдаться определённый режим и ритм с ежедневными ритуалами. Организация чёткого распорядка дня помогает детям усваивать бытовые навыки и снижает тревожность, делая мир предсказуемым и понятным.

При обучении стереотипам поведения в быту требуйте от ребёнка выполнить действия, которые ему по силам. Соблюдайте принцип «от простого к сложному», действуйте в тактике «мелких шагов».

Используйте визуальные расписания – макро- и микро-расписания. Макро-расписание обозначает основные периоды дня или недели, микро-расписание детализирует последовательность действий внутри одного дела. Для детей, которые ещё не умеют читать, используйте фотографии и картинки вместо письменного текста. Резкие, неожиданные и значительные изменения в распорядке – это надёжный путь к нежелательному поведению или истерике.

4. Последовательность и единые требования. Все взрослые, участвующие в процессе обучения и воспитания, должны действовать в одном ключе – схема действий должна быть во всех случаях одинаковой. Будьте последовательны, придерживайтесь одного стиля поведения в повторяющихся ситуациях. Если существует запрет на какое-то действие, он должен соблюдаться всегда и всеми членами семьи. Терпеливо объясняйте ребёнку смысл его деятельности.

5. Эмоциональное общение и контакт. Общение родителя с ребёнком должно быть частым и обязательно эмоционально насыщенным. Эмоциональная окраска звукосочетаний, пение, ласковый голос – всё это стимулирует у ребёнка

заинтересованность внешним миром, развивает потребность в контакте, любознательность и даёт толчок к изменению собственного эмоционального состояния. Проявляйте тактильный контакт тогда, когда ребёнок к этому готов. Играйте в контактные игры – они помогают развивать тактильные навыки. Любую игру, особенно новую, проигрывайте много раз, сопровождая каждое действие комментариями, чтобы ребёнок учился не только слушать, но и слышать, понимать правила, чтобы игра превратилась в ритуал.

Старайтесь находиться лицом к лицу с ребёнком во время коммуникации – это даёт возможность оценить его уровень заинтересованности и позволяет ребёнку видеть выражение лица, сопровождающее вашу речь.

6. Развитие коммуникации. Учите ребёнка подражать вашим действиям, жестам, мимике, звукам. Начните с подражания действиям самого ребёнка: взаимодействуйте с ним на основе того, чем он занят. Играйте с игрушками по очереди или используйте вторую такую же. Постепенно добавляйте новые действия, чередуйте подражание и показ.

Предоставляйте ребёнку причины для коммуникации. Моделируйте ситуации, в которых ребёнок будет вынужден обратиться к вам за помощью, – это мотивирует его к общению. Обучайте ребёнка альтернативной и дополнительной системе коммуникации (PECS, жесты, планшеты). Самое главное – чтобы все в доме согласились поощрять и принимать именно эту систему.

Адаптируйте свою речь: говорите меньше, контролируйте длину фраз. Если ребёнок невербален, используйте отдельные слова вместо развёрнутых предложений. Специально организованное взаимодействие в естественных условиях – лучший способ обучения коммуникации. Используйте любые моменты (прогулки, приём пищи, гигиенические процедуры, игры) для вовлечения ребёнка в общение.

7. Двигательная активность. Занимайтесь с ребёнком лечебной физкультурой (ЛФК) и адаптивной физической культурой. Это развивает координацию движений, укрепляет здоровье, снимает психоэмоциональное напряжение и развивает мыслительные процессы – понимание пространственных представлений

(право – лево, верх – низ). Большинство детей с РАС положительно реагируют на прыжковые упражнения (батут), которые помогают снизить стресс и приносят положительные эмоции.

8. Поведение и границы. Не балуйте ребёнка, избегайте проявлений гиперопеки, предупреждайте вседозволенность и не делайте всю работу за него. Приучите отказывать, говорить ребёнку «нет». Но обязательно хвалите – даже за самые маленькие достижения. Каждое правильно выполненное действие ребёнком с РАС является значительным шагом на пути к развитию.

Ограничьте доступ к поощрениям: не должно быть «свободного доступа» ко всему, что ребёнок любит. Поощряйте за добрые и полезные дела (убрал игрушки – может посмотреть мультфильм). Если у ребёнка неограниченный доступ к любимым занятиям и продуктам, у него нет мотивации работать ради чего-то.

9. Управление нежелательным поведением. Ребёнок с РАС не всегда способен провести связь между нежелательным поведением и наказанием, поэтому вместо наказаний используйте превентивные стратегии: предупреждайте ситуации, провоцирующие срыв; давайте ребёнку перерывы в течение дня, во время которых он может побыть один в безопасной обстановке; структурируйте среду с помощью визуальных подсказок и правил.

Помните, что в периоды стрессов и болезней ребёнок может вернуться к прежним формам поведения. Постоянно повторяйте пройденное, чтобы ребёнок не утрачивал освоенные навыки. Навык, приобретённый в одной ситуации (например, дома), не всегда автоматически переносится в другую (например, в детском саду) – показывайте ребёнку, в каких ещё ситуациях он может применять то, чему научился.

10. Использование доказательных практик. Ориентируйтесь на подходы и методы, эффективность которых подтверждена научными исследованиями: прикладной анализ поведения (АВА), Денверская модель раннего вмешательства, методы альтернативной и дополнительной коммуникации, сенсорная интеграция, игровая и арт-терапия. Избегайте псевдонаучных «авторских методов лечения» аутизма, не имеющих научной основы.

Программы помощи семьям, такие как «Ранняя птичка» (EarlyBird) и программа ВОЗ и Autism Speaks CST (Caregiver Skills Training – «Тренинг навыков воспитателей»), предлагают бесплатные для родителей стратегии с доказанной эффективностью.

Список литературы

1. Никольская, О. С. Аутизм лечится общением / О. С. Никольская // Аутизм и нарушения развития. – 2016. – Т. 14, № 4. – С. 35–38.