**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**“ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА (РАС)”**

В настоящее время расстройства аутистического спектра (РАС) у детей получили достаточную распространенность.

Основные особенности поведения детей с РАС - это трудности общения и социального взаимодействия, однообразие интересов и поведения, нарушения речевого развития, эмоциональные и поведенческие реакции в ситуациях, не соответствующих ожиданиям и имеющемуся опыту.

Уважаемые родители, если Вы столкнулись с тем, что у Вашего ребенка наблюдаются РАС, предлагаем Вам познакомиться с информацией и простыми, но важными рекомендациями специалистов.

Учитывайте причины неадаптивного поведения: повышенная чувствительность к свету, звукам, быстрая пресыщаемость даже приятными впечатлениями, невозможность ждать обещанного, трудности понимания эмоционального состояния - своего и окружающих, беспомощность в ситуации выбора, недостаточность опыта.

Неумение ребенка привлечь внимание, выразить просьбу, согласие или несогласие, заявить о себе словом, жестом, взглядом вызывает у него состояние эмоционального и физического дискомфорта, многочисленные страхи в новых неожиданных ситуациях и стремление к избеганию стресса доступными способами.

Для повышения, поддержания эмоционального тонуса ребенка используйте приятные для него сенсорные впечатления, положительные сильные переживания на основе его интересов, актуальных потребностей и особенностей.

Вовлекайте ребенка в игровое взаимодействие с помощью ощущений и сенсорных игр. В этом поможет книга Е.А. Янушко “Игры с аутичным ребенком”.

 Замечайте сильные стороны и преимущества своего ребенка: природная память, способность быстро считывать визуальную (зрительную) информацию, усваивать конкретные понятия, правила и последовательности, склонности к математике, быстрота мышления, целенаправленность, усидчивость, предельная концентрация внимания при выполнении нравящейся ребенку работы, другое.

Если ребенок не говорит, учите жестами привлекать внимание, выражать просьбы, согласие или несогласие. Вариант - обучение использованию карточек Пекс.

Проговаривайте с ребенком все режимные моменты, планы на предстоящий день, подробности прожитого дня. Используйте зрительную поддержку - фотографии, карточки. Закономерное чередование событий дает возможность более успешной регуляции поведения ребенка.

Воспитывайте самостоятельность - аккуратно есть, одеваться, раздеваться, пользоваться туалетом, участвовать в уходе за животными и растениями.

 Развивайте представления ребенка о себе, чувство “Я”, поддерживайте его самооценку: “Правильно!”,“У тебя получится!”.

Учите узнавать себя в зеркале, на фотографии, называть части тела и лица,

говорить о себе или показывать жестом: “Я”.

 Используйте технику “Я”, если ребенок говорит о себе “Ты”. Озвучивайте мысли ребенка, говорите за него: “Я хочу гулять”, “Я хочу кушать”, когда он, например, достает верхнюю одежду из шкафа или еду из холодильника. При этом маме лучше присесть рядом, обнять, похлопать ручкой по его груди и сказать: ”Я - молодец!Я сам сделал!”

Развивайте интерес к продуктивным видам деятельности - конструированию, рисованию, лепке, аппликации. Сначала - собственным примером, потом совместно, а потом по образцу, вместе с ним обыгрывайте постройки и поделки.

Занимайте ребенка как можно чаще в течение дня чем-то интересным, играйте с ребенком, разговаривайте с ним, показывайте пример, помогайте узнавать новое.

Для стимуляции речевой активности:

- развивайте слуховое внимание и восприятие; - вызывайте эмоциональный отклик в игре с водой, мыльными пузырями, мячами, на качелях, на лошадке. Ребенок скорее подхватывает отдельные междометия, восклицания, реплики, эмоционально произнесенные взрослым: пузыри - “буль-буль”, водичка - “кап - кап”, мячик - “хлоп”, “лови”, качели - “кач-кач”, на лошадке – “но-о”; - произносите за него реплики, которые подходят к ситуации по смыслу, даже если он молчит, в состоянии эмоционального подъема. Например если он тянет ручку к тому, что интересно, говорите: «Дай мне», «Открой»; «Мама, смотри!», др.

Рассмотрите все доступные варианты взаимодействия, контакта с детьми, сверстниками, начиная с возможности просто находиться рядом с другими (1 - 2 чел.).

Проводите с ребенком различные подвижные игры. Для ребенка это возможность заявить о себе (криком, смехом), познать себя.

Развивайте способность к восприятию и пониманию музыки. Это важный ресурс для самовыражения, развития эмоций, речи, моторики, ритма, координации движений.

Уделяйте внимание физическому развитию ребенка, занятиям спортом. Это даёт возможность ребенку приобрести необходимые навыки, научиться взаимодействовать с другими детьми, испытывать удовлетворение от своих достижений и возможностей.

Выходите с ребенком в общественные места - магазин, почта, аптека, зоопарк. Это ориентирует ребенка в окружающем мире, делает его более самостоятельным.

 Делитесь с другими информацией, опытом и новыми идеями, получайте поддержку в родительских группах.

 Обращайтесь за помощью и сотрудничеством к специалистам реабилитационных, развивающих центров.

 Уделяйте время себе! Используйте любую возможность для отдыха, восстановления собственных ресурсов: прогулки или бассейн, занятия спортом, хороший фильм или книга, поход по магазинам или интересная встреча. Вы будете более уверены в себе и сможете больше дать ребенку.

 Каждый ребенок уникален и неповторим. Понимайте своих детей. Способность читать ребенка, следовать его интересам, корректировать задачу на ходу, исходя из его потребностей, поможет раскрыть его потенциал и максимально адаптировать в жизни.