**Рекомендации родителям ребенка с расстройствами аутистического спектра**

*Не существует четкой грани между людьми с аутистическими чертами и без них.*

*В каждом ребенке с аутизмом нужно видеть индивидуальность. Лорна Винт.*

— Думайте о ребенке, а не о его диагнозе. Аутизм не приговор, а иная форма суще­ствования: диагноз обозначает тенденции в развитии ребенка и не должен заменять его имя. Любое его поведение имеет причину.

— Не сравнивайте своего ребенка с дру­гими детьми: то, что хорошо для одного ре­бенка с РАС, не всегда подойдет другому. Оценивайте эмоцио­нальный статус ребенка. При появлении в его поведении признаков эмоционального неблагополучия, проконсультируйтесь со специалистом.

— Повышайте уровень знаний об особенностях развития ребенка с аутизмом, читайте книги, посещайте семинары. Помните, вы — не первые и вы — не одни.

—Не пре­небрегайте консультацией врача-психиа­тра: многие сложности в поведении значи­тельно проще и быстрее снимаются за счет медикаментов, и только психиатр их может назначить.

— Наблюдая за ребенком, посмотрите, что вызывает его позитивные проявления, или что приводит его к дискомфорту. Соз­дайте в доме безопасную обстановку, да­вайте ребенку время побыть в уединении или подвигаться, поиграть в его любимые игры. Маленькому ребенку обеспечьте мак­симум телесной и вестибулярной стимуля­ции: щекотаний, поглаживания, подбрасываний, кружений.

— В семье старайтесь придерживаться од­ного стиля поведения в повторяющихся ситу­ациях: реакция родителей для ребенка долж­на стать предсказуемой и последовательной (не меняйте своих к нему требований).

— Разбейте жилое пространство на зоны, это поможет в организации поведения ре­бенка. Например, никогда не играйте за обеденным столом, поскольку, садясь за стол, ребенок должен настраиваться на прием пищи, а не на игру, и т.п.

— Научите ребенка следовать определен­ным правилам. Комментируя его действия, не только говорите «Нет. Нельзя», но и по­кажите и поддержите желаемое поведение, например: «Громко хлопать дверью — нель­зя. Дверь нужно закрывать ти-и-хо. Вот так».

— Наблюдайте за тем, что ребенок может выполнить сам, постепенно приучайте его к тому, что он выполнять должен. Если у ре­бенка не получается сделать то, что вы попро­сили, покажите ему, как это выполнить, или сделайте вместе с ним (используйте совмест­ные действия: возьмите руки ребенка в свои и, направляя его руки, выполните необходи­мое, а через какой-то период времени осла­бляйте направляющее действие своих рук).

— Будьте терпеливы и не требуйте от ре­бенка всего и сразу. Обучая навыкам, ставь­те конкретные цели, поощряйте социально приемлемое поведение.

— Обязательно поощряйте ребенка за малейшие достижения. Незначительными они могут казаться вам, а сколько труда вкладывает он?

— Не перегружайте ребенка: количество занятий не всегда переходит в качество ус­военных умений и навыков, а усталость мо­жет сказаться на поведении, вызвать агрес­сию, провокативное поведение, привести к депрессии и ухудшению соматического здоровья, например, к повышению темпе­ратуры, судорожным проявлениям.

— Если позитивных сдвигов в развитии ребенка не отмечается, проконсультируй­тесь со специалистом, возможно, вы стави­ли не те цели? Отрицательный результат — тоже результат.

— Никогда не кричите на ребенка. Крик ни в чем не убеждает, только приводит к ухудше­нию его состояния. Постоянные окрики и за­преты могут превратиться в изнурительную войну. Если у вас возникло желание крик­нуть или ударить ребенка, спросите себя: его ли это проблема? Или, может, вы кричите на мужа, на начальника? Ребенок не должен служить вам предохранительным клапаном.

— Если действия ребенка неприемлемы, например, он бьет вас, — твердо скажите «нет», подкрепив свои действия удержани­ем руки ребенка и выразительным жестом. Ни в коем случае не давайте сдачи! В силу своих особенностей ребенок не осмыслитваш «воспитательный» прием, а будет по­ступать так же, имитируя ваше поведение.

— Если ребенок причиняет вред себе (ку­сает себя, бьется головой об пол, стучит по подбородку и т.п.), остановите его со слова­ми: «Нет. Я не дам тебе причинить себе боль», создайте дома спокойную обстановку, снизь­те ребенку нагрузку, проконсультируйтесь со специалистами — психологом и психиатром.

— Говорите с ребенком медленно про­стыми и короткими фразами, подкрепляя свои слова указательным жестом или со­провождающими действиями. Так ребенку будет проще понять вас.

— Когда ребенок играет, комментируйте его занятия от первого лица («я играю»), давайте ребенку шаблоны ответов. Позднее вы получите не эхолаличное «хочешь кон­фетку», а «я хочу конфетку».

— Если у ребенка нет речи, тем более об­щайтесь с ним как можно чаще, задавайте вопросы, побуждайте его ответить на них указательным жестом.

Целенаправленность и обдуманность ваших действий — первоочередная мера по сохранению и укреплению здоровья вашего ребенка.

