



## **Методы альтернативной коммуникации для организации взаимодействия с детьми с РАС**

### **Ранний детский аутизм (РДА)**

Под этим диагнозом понимается отклонение в психическом развитии, которое проявляется целым спектром нарушений, связанных с трудностями выстраивания отношений с окружающим миром.

Аутизм, как диагноз, может быть поставлен ребенку лишь в среднем школьном возрасте. До этого момента у ребенка может быть диагностирован только ранний детский аутизм, который, как правильно, проявляется в возрасте до 3 лет. Для постановки точного диагноза и, как следствие, подбора правильных коррекционных программ требуются консультации сразу нескольких врачей - в первую очередь, психиатра и невролога.

Крайне важно провести разделительную черту между понятиями «расстройство аутистического спектра» и «ранний детский аутизм».

### **Расстройство аутистического спектра (РАС)**

На первый взгляд симптоматика РАС очень напоминает тот ряд признаков, который присущ РДА. Но, как правило, расстройство аутистического спектра проявляется одной-двумя, так называемыми, аутоподобными чертами - те же проблемы взаимодействия с окружающим миром, замкнутость, определенная социальная дезадаптация, нежелание

играть со сверстниками, нежелание общаться со взрослыми, беспричинный страх, произвольные или непроизвольные крики, эмоциональная возбудимость. Это также может быть набор определенных стереотипных действий и повторяющихся движений.

Диагноз «аутизм» - огромный удар для родителей. Но нужно знать, что есть большая вероятность, что такой ребенок полностью адаптируется к социуму (если у ребенка сохранен интеллект). Но чтобы достичь таких успехов, с каждым ребенком должны заниматься коррекционные педагоги, а родителям необходимо приложить максимум усилий дома. Главное - не замыкаться вокруг своего ребенка, не избегать друзей, путешествий с ребенком - не становиться аутичной семьей. Ребенка нужно активно вводить в социум. Кроме того, нужно ставить реальные задачи.

Дети с РАС постоянно сталкиваются с разнообразными внутренними и внешними стимулами, и им нужна помощь, чтобы разобраться в происходящем вокруг. Наглядные расписания помогают ребенку сосредоточиться на требуемых занятиях и повышают его успехи в обучении. Если ребенок еще плохо читает, то расписания составляются из изображений.

Разработайте ежедневное расписание дня для вашего дома и как можно строже его придерживайтесь. Каждый день ребенок должен вставать и ложиться спать в одно и то же время. Завтрак, обед и ужин должен быть в одно и то же время. Прогулка на улице, различные игры (развивающие, интеллектуальные, настольные) должна быть в одно и то же время. Так же нужно составлять график на ближайшие мероприятия (поход в гости к бабушке, поход в магазин, в музей). Небольшой совет: пожалуйста, не используйте письменные расписания с детьми, которые пока не умеют читать. Это бесполезно. Используйте фотографии и картинки. Резкие, неожиданные и значительные изменения дня — это надежный путь к нежелательному поведению или полноценной истерике у вашего ребенка.

Для детей, которые хорошо понимают написанные слова, символы и их значения, подойдет письменное расписание или расписание из пиктограмм. В расписании для ребенка с аутизмом не должно быть конкретного времени, скорее это последовательность или порядок определенных событий. Это связано с тем, что дети с аутизмом могут заикливаться на фактической информации, например, на времени. Ребенок может сфокусироваться на времени (например, на том, чтобы начать дело с точностью до секунды), а не на том, что надо сделать.

Макро и микро расписания. Расписания — чрезвычайно полезны и важны для детей с расстройствами аутистического спектра. Они уменьшают потребность в устном языке и запоминании вербальных инструкций. Это

повышает понимание и делает окружающую среду более предсказуемой для ребенка. Макро расписания обычно обозначают самые основные периоды дня или недели. Ниже можно привести пример такого расписания на день:



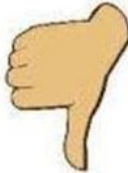









1. Встать.
2. Одеться.
3. Почистить зубы.
4. Пойти на кухню и съесть завтрак.
5. Пойти на автобусную остановку.
6. Приехать в школу, пойти в класс.
7. Сесть в автобус, чтобы поехать домой.
8. Вернуться домой, перекусить.
9. Поиграть во дворе на качелях.
10. Сделать домашние задания.
11. Съесть ужин.
12. Посмотреть телевизор.
13. Принять ванну и надеть пижаму.
14. Лечь в постель, почитать книгу с папой.
15. Выключить свет.

Микро расписание похоже на макро расписание, но оно посвящено одному конкретному делу. Микро расписание также может состоять из маленьких предметов, фотографий, рисунков, пиктограмм или слов. Микро расписание позволяет родителям разбить задачу на маленькие шаги. Это помогает ребенку лучше понять каждый шаг и задачу в целом. Как и макро расписание, микро расписание необходимо разместить на видном месте в доме. Некоторые родители ламинируют микро расписание и наклеивают их на стены, например, в ванной.

Например, такое микро расписание в ванной может выглядеть следующим образом:

1. Намочить волосы.
2. Нанести шампунь на волосы.
3. Массировать пальцами голову, чтобы нанести шампунь.
4. Смыть шампунь.
5. Взять кусок мыла и руками или мочалкой намылить: — лицо — руки — ноги — переднюю часть туловища — заднюю часть туловища.
6. Смыть мыло.
7. Промыть мочалку и повесить ее сушиться.
8. Выключить воду.
9. Вытереться полотенцем.

					
ЗАПРАВЛЯТЬ ПОСТЕЛЬ	УМЫВАТЬСЯ	ЧИСТИТЬ ЗУБЫ	ПЕРЕОДЕВАТЬСЯ	СХОДИТЬ В ТУАЛЕТ	ПИСАТЬ
					
ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ	ЗАНИМАТЬСЯ	КУШАТЬ	ИГРАТЬ	ПИТЬ	МЫТЬ РУКИ
					
ВЫТИРАТЬ РУКИ	УЧИТЬСЯ	РИСОВАТЬ	ОБУВАТЬСЯ	ГУЛЯТЬ НА УЛИЦЕ	УЧИТЬСЯ В ШКОЛЕ
					
ИГРАТЬ НА ПЛОЩАДКЕ	ПОЙТИ В МАГАЗИН	СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗОР	СЛУШАТЬ МУЗЫКУ	ИГРАТЬ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ	СПАТЬ

<p>Я ХОЧУ</p> 	<p>Я НЕ ХОЧУ</p> 	<p>НЕ НРАВИТСЯ</p> 	<p>НРАВИТСЯ</p> 
<p>ЕСТЬ</p> 	<p>СПАТЬ</p> 	<p>ПИТЬ</p> 	<p>ГУЛЯТЬ</p> 
<p>РИСОВАТЬ</p> 	<p>ПРЫГАТЬ</p> 	<p>СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗОР</p> 	<p>КАЧАТЬСЯ</p> 

Правила должны висеть на самом видном месте. Система коммуникации: возможно, ваш ребенок может общаться с помощью языка жестов, планшета, системы PECS 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.

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.

Доска для выбора: проблемное поведение можно уменьшить, если просто предоставить ребенку больше возможностей для выбора, например, где ему сидеть, какой фильм смотреть, пить ему сок или молоко. Для того, чтобы помочь ребенку сделать выбор, нужно сделать визуальную доску выбора, на которой располагаются карточки, обозначающие их любимые

занятия, продукты или игрушки. В течение дня множество раз демонстрировать доску выбора и позволяю выбирать, чем заняться, что есть или с чем играть.

Условия для приучения к туалету: даже если ваш ребенок пока слишком маленький для приучения к туалету, вы должны начать эту стратегию как можно раньше. Меняйте подгузники только в ванной комнате, приучайте ребенка помогать вам при одевании и раздевании, пусть он сам выбросит испачканный подгузник, а потом помоеет руки. Вы учите всему, что связано с туалетом, помимо, собственно, сидения на унитазе. Ребенок привыкает к ванной комнате и усваивает многие навыки, которые понадобятся ему позже (например, как расстегнуть молнию на штанах). Для сложных навыков, например, мытья рук, сделайте пошаговое визуальное расписание. Если ребенок испачкался, то он должен участвовать в переодевании, выбросить подгузник или испачканные трусы, помыть руки.

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. С течением времени занятия за рабочим местом можно добавить к визуальному расписанию, а ребенок сможет самостоятельно перекусить, прибраться, сделать два занятия за рабочим местом, начать делать домашние задания и так далее.

Релаксация. Является частью психологического лечения. Она помогает каждому ребёнку избавиться от накопившегося внутреннего негатива, плохого настроения, обид и сомнительных мыслей. Во время расслабления приходит ощущение свободы, лёгкости и спокойствия. Такое состояние, помогает ребёнку легко воспринимать и усваивать новый материал, радоваться жизни, быстрее забывать неудачи. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

**Упражнение «Кулачки».**

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

«Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты, *(сжать пальцы)*

Пальчики сильнее сжимаем-

Отпускаем, разжимаем...» *(разжать) (2 раза).*

Обратить внимание на неприятные ощущения во время напряжения мышц рук и, наоборот, в момент расслабления!

**Упражнение «Шалтай — Болтай».**

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

«Шалтай – Болтай сидел на стене, *(поворот туловища влево – вправо),*

Шалтай – Болтай свалился во сне» *(наклон туловища вперёд, свесив голову и руки).*

*(3 раза).*

**Упражнение «Замедленное движение»**

Цель: обучение позе покоя.

«Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать,

Но не все пока умеют, расслабляться — отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень лёгкая простая,

Замедляются движенья, исчезает напряженье.

*(Дети ложатся на ковёр, руки – вдоль туловища, ноги слегка раздвинуты).*

И становится понятно, расслабление приятно».

*(Отдых, лёжа на ковре, под спокойную музыку).*

**Упражнение «Потягивание».**

Потянули ручки, ножки и улыбнулись друг другу.

**Упражнение «Улыбнись – рассердись».**

Дети сидят. Улыбаются – все тело расслаблено, все вокруг хорошо. Но вдруг мы рассердились – брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, все тело напрягается. И снова все хорошо, мы улыбаемся.