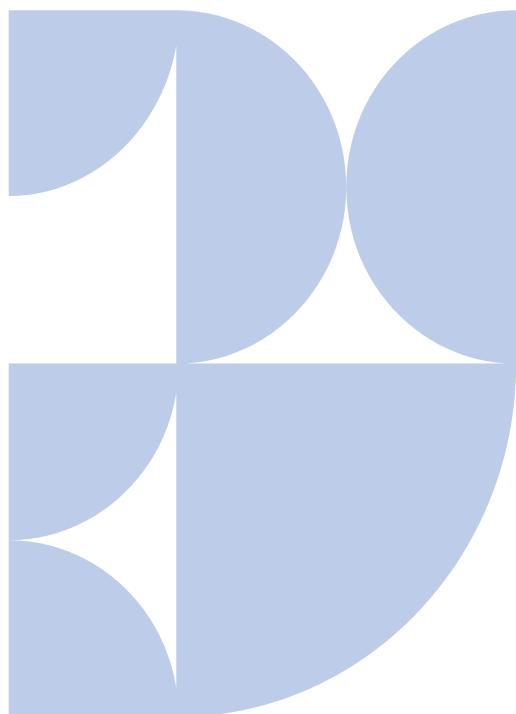




ГРАНТЫ РАЙСА  
РЕСПУБЛИКИ  
ТАТАРСТАН



Шпаргалка  
для  
родителей

Казань  
2025

# Ступенька 1

## *РАС и другие ментальные нарушения*

### *Содержание*

#### *РАС и другие ментальные нарушения*

*Расстройство аутистического спектра (РАС): обзор и ключевые темы.*

*Поддержка семьи- шаги принятия диагноза. Где взять ресурс?*

*Мифы о РАС*

## Дорогие родители!

Мы рады приветствовать вас на страницах этой рабочей тетради, созданной с любовью и заботой о вас и вашем ребёнке.

Здесь вы найдёте простые и понятные задания, советы и подсказки, которые помогут сделать каждый шаг в развитии вашего малыша более уверенным и радостным.

Вы не одни.

Рядом с вами — команда, которая верит в силу маленьких шагов, в важность поддержки и в уникальность каждого ребёнка.

Пусть эта тетрадь станет не только инструментом для занятий, но и поводом для тёплого общения, радости открытий и маленьких побед.

Перед началом — немного о важном.

Мы знаем, как много вы делаете. Спасибо, что нашли время открыть эту тетрадь. Здесь нет оценок, нет правильных или неправильных ответов. Всё, что вы делаете — ценно.

Чтобы работа с тетрадью была полезной и комфортной, вот несколько рекомендаций:

- Вы главный помощник и проводник вашего ребёнка. Ваша вовлечённость, спокойствие и доброжелательность — ключ к успеху занятий.
- Занимайтесь в комфортной обстановке.
- Не торопитесь.
- Если есть возможность — обсуждайте материалы с другими родителями или специалистами. Совместные размышления часто приносят много новых идей и поддержки.
- Заботьтесь о себе. Ваше эмоциональное состояние передаётся ребёнку. Находите моменты для отдыха и поддержки — вы заслуживаете этого.

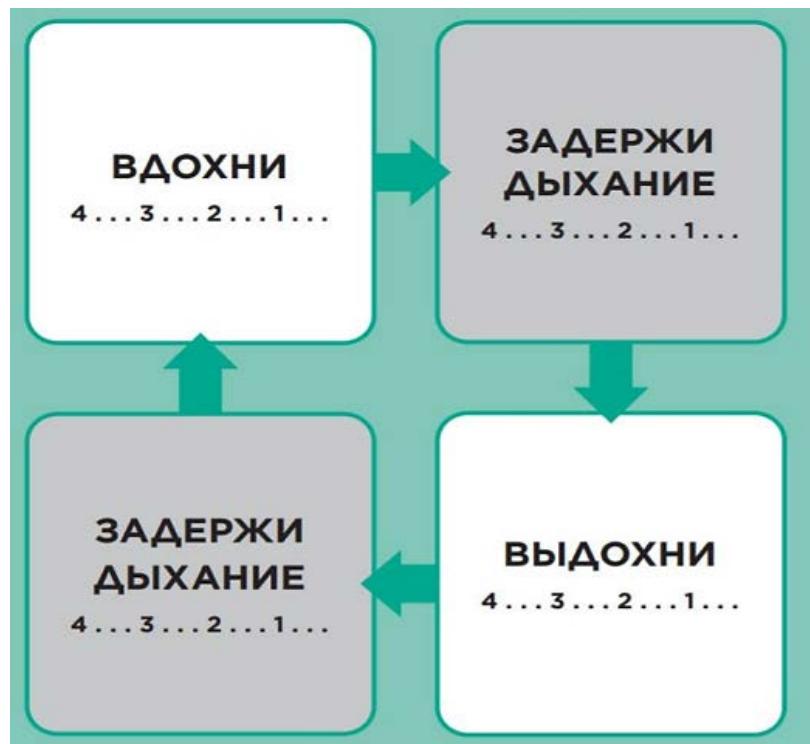
## Давайте начнём с дыхания

Прежде чем мы перейдём к теме занятия, сделаем короткое дыхательное упражнение.

Это поможет немного замедлиться, услышать себя и войти в спокойное, ясное состояние.

Называется оно «Дыхание по квадрату» — простая техника, которая помогает настроиться и отпустить лишнее напряжение.

Представьте перед собой квадрат. У каждой его стороны — свой этап дыхания:



Сделайте 3–4 круга такого дыхания. Вы можете закрыть глаза или просто смотреть в одну точку.

Позвольте мыслям замедлиться, телу — расслабиться, а вниманию — вернуться к себе.

Наша Программа создана авторским коллективом специального коррекционного детского сада КФУ «МЫ ВМЕСТЕ» при поддержке НИЛ «Комплексное сопровождение детей с РАС» по заказу Министерства образования и науки РТ, Фонда президентских грантов Раиса Республики Татарстан в рамках реализации Концепции комплексного сопровождения людей с расстройством аутистического спектра и другими ментальными нарушениями в Республике Татарстан на 2022-2026 годы.



### ПРАВИЛА ГРУППЫ:

- Соблюдение конфиденциальности (личная информация не выноситься за пределы группы)
- Безоценочное общение во время обсуждения темы. Безоценочное общение подразумевает высказывания от первого лица ( «Я считаю...», «я думаю...», а не «Вы делаете не правильно», «нужно поступать так...», «Это очень плохо...»).
- Умение высказываться (высказать свои идеи, мысли) по очереди и уважать право других родителей на высказывание.
- Все правила группы обсуждаются участниками на первой встрече и принимаются во внимание. Остальные правила участники продумывают сами. Например:
  - выключенные мобильные телефоны;
  - не опаздывать на встречи (предупреждать, если не сможете прийти);
  - поддерживать порядок в помещении;
  - соблюдение тайминга и другие.

### • Ключевые признаки РАС у детей

Дети с РАС часто избегают зрительного контакта, испытывают сложности с эмоциональным выражением и неверbalными сигналами, что влияет на общение с окружающими.

Повторяющееся поведение, включая стереотипные движения рук и покачивания, является распространённым признаком аутизма и влияет на адаптацию ребёнка.

Речь может быть задержана, отсутствовать или сопровождаться эхолалиями; сенсорная чувствительность к свету, звуку и прикосновениям тоже типична и вызывает дискомфорт.

- Отличия РАС от аутизма: что должны знать родители

РАС — это широкий спектр нарушений, включающий аутизм как одну из форм с разной степенью тяжести и симптоматикой.

Аутизм характеризуется выраженными нарушениями в социальном взаимодействии и коммуникации с ведущими повторяющимися стереотипами.

Важна дифференцированная диагностика для корректного подбора методов поддержки и терапии в зависимости от конкретного типа расстройства.

Понимание различий помогает родителям адекватно реагировать на потребности ребёнка и эффективно сотрудничать со специалистами.

- Отличия РАС от аутизма: что должны знать родители

РАС — это широкий спектр нарушений, включающий аутизм как одну из форм с разной степенью тяжести и симптоматикой.

Аутизм характеризуется выраженными нарушениями в социальном взаимодействии и коммуникации с ведущими повторяющимися стереотипами.

Важна дифференцированная диагностика для корректного подбора методов поддержки и терапии в зависимости от конкретного типа расстройства.

Понимание различий помогает родителям адекватно реагировать на потребности ребёнка и эффективно сотрудничать со специалистами.

## • Отличия РАС от аутизма: что должны знать родители

РАС — это широкий спектр нарушений, включающий аутизм как одну из форм с разной степенью тяжести и симптоматикой.

Аутизм характеризуется выраженными нарушениями в социальном взаимодействии и коммуникации с ведущими повторяющимися стереотипами.

Важна дифференцированная диагностика для корректного подбора методов поддержки и терапии в зависимости от конкретного типа расстройства.

Понимание различий помогает родителям адекватно реагировать на потребности ребёнка и эффективно сотрудничать со специалистами.

### Принятие

Мария крепко держала маленького Степу за руку, пока они ждали своей очереди в кабинете невролога. Мальчик, *как обычно*, увлечённо крутит колесико машинки, не обращая внимания на других детей в коридоре. Он не отзывался, когда его звали, не смотрел в глаза и, казалось, жил в своём особенном мире.

— Степан Смирнов? — позвала медсестра.

Сердце Марии забилось чаще. Она подняла сына на руки — он не любил ходить за руку в незнакомых местах, — и зашла в кабинет.

Врач, пожилая женщина с добрыми, но внимательными глазами, задавала вопросы: как Степа играет, реагирует на имя, говорит ли слова. Мария отвечала, но с каждым новым вопросом внутри нарастала тревога.

— Вы знаете, — сказала врач наконец, — у меня есть основания предполагать у Степы расстройство аутистического спектра. Конечно, нужно дополнительное обследование, но уже сейчас я вижу некоторые признаки...

Мир вокруг Марии будто замер, она слышала, как врач объясняет про раннюю помощь, коррекционных педагогов, важность занятий, но слова сливались в поток, из которого она выхватывала только: "ментальное нарушение", "РАС", "особенный ребёнок". На улице она автоматически усадила Степу в коляску. Он раскачивался и тихо гудел — его любимый способ успокоиться. Раньше Мария думала, что это просто привычка. Теперь она смотрела на него и не знала, что чувствовать. Дома, пока Степа спал, она рыдала в подушку. Потом открыла ноутбук и начала искать информацию: "РАС у детей", "как помочь ребёнку с аутизмом", "истории родителей". Среди сотни статей она наткнулась на форум мам особенных детей. Читала их истории — про первые страхи, про борьбу, про маленькие победы. И вдруг поняла: она не одна.

На следующий день Мария записала Степу на консультацию к специалисту по раннему развитию. Она ещё боялась. Ещё не понимала, что ждёт их впереди. Но она знала одно: какой бы ни был её сын — она будет *любить* его и бороться за него.

## • Роль семьи и родительских групп поддержки

Группы поддержки служат важной платформой для обмена опытом и получения эмоциональной поддержки, значительно снижая родительский стресс.

Совместное участие в сообществах способствует обучению новым навыкам ухода, укреплению семейных отношений и улучшению качества жизни детей с РАС.



## Упражнение

Предложите родителям рассмотреть в тетради схему различий между аутизмом и РАС. Зачитайте показатели и различия. Спросите у родителей все ли понятно, остались ли у них вопросы.

### Сравнительная таблица симптомов РАС и РДА для родителей

Показатель	РАС	РДА
Социальные навыки	Снижение, но сохраняется желание взаимодействия	Выраженное нарушение, избегание контактов
Речевая функция	Различная степень задержки, возможна сохранность речи	Часто выраженная задержка или отсутствие речи
Поведенческие стереотипы	Ограниченные интересы, повторения	Ярко выраженные стереотипы и ритуалы
Сенсорные реакции	Чувствительность к стимулам варьируется	Частые гипер- или гипосенситивности

Таблица отражает ключевые различия между расстройствами аутистического спектра и ранним детским аутизмом, акцентируя внимание на выраженности социальных, речевых и поведенческих особенностей.

РАС отличается более разнообразным и мягким спектром проявлений, в то время как РДА характеризуется тяжёлыми и ранними нарушениями, требующими специализированного подхода.

Национальные клинические исследования и отечественная психиатрическая практика

# Ступенька 2

Организация адаптивной среды для детей раннего возраста с РАС и другими ментальными нарушениями

## Содержание

**Организация адаптивной среды для детей раннего возраста с РАС и другими ментальными нарушениями**

Визуальные границы.

Принципы по созданию комфортной среды для ребенка.

Визуальная поддержка.

## Дорогие родители!

Мы рады приветствовать вас на страницах этой рабочей тетради, созданной с любовью и заботой о вас и вашем ребёнке.

Здесь вы найдёте простые и понятные задания, советы и подсказки, которые помогут сделать каждый шаг в развитии вашего малыша более уверенным и радостным.

Вы не одни.

Рядом с вами — команда, которая верит в силу маленьких шагов, в важность поддержки и в уникальность каждого ребёнка.

Пусть эта тетрадь станет не только инструментом для занятий, но и поводом для тёплого общения, радости открытий и маленьких побед.

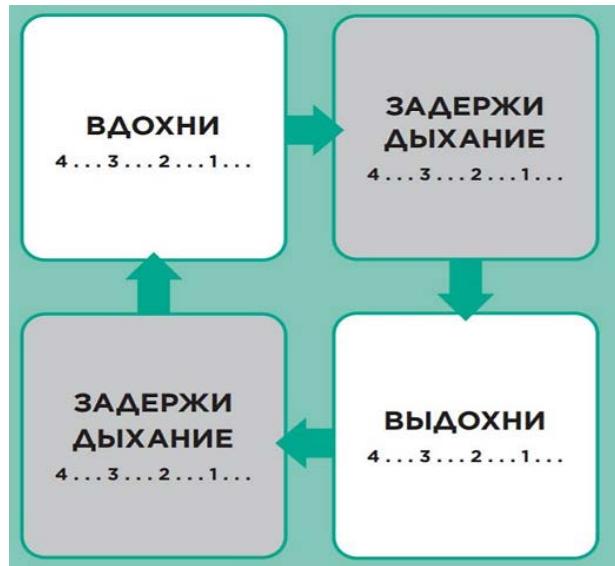
Вспомним, о чём было прошлое занятие.

В предыдущих материалах мы говорили о том, что такое расстройство аутистического спектра. Какие мифы существуют о РАС, Как помочь себе справиться с принятием диагноза ребенка. Какие способы поддержки семьи существуют.

## Давайте начнём с дыхания

Прежде чем мы перейдём к теме занятия, сделаем короткое дыхательное упражнение. Это поможет немного замедлиться, услышать себя и войти в спокойное, ясное состояние.

Называется оно «Дыхание по квадрату» — простая техника, которая помогает настроиться и отпустить лишнее напряжение. Представьте перед собой квадрат. У каждой его стороны — свой этап дыхания:



Сделайте 3–4 круга такого дыхания. Вы можете закрыть глаза или просто смотреть в одну точку.

Позвольте мыслям замедлиться, телу — расслабиться, а вниманию — вернуться к себе.

*Создание адаптивной образовательной среды – ключевое условие успешного обучения и развития детей раннего возраста с расстройствами аутистического спектра (PAC) и другими ментальными нарушениями.*

*Понимание особенностей восприятия окружающего мира ребенком, крайне важно для взрослого, так как именно они определяют, какая среда будет оптимальной для ребенка.*

### **Принципы организации пространства**

В комнате необходимо выделить несколько зон для разных видов деятельности. Это помогает ребенку понять, где он должен находиться в тот или иной момент и что от него ожидается.

- **Учебная зона** – для занятий и выполнения заданий.
- **Игровая зона** – для активных игр и развлечений.
- **Зона отдыха** – для спокойствия и уединения, где ребенок может отдохнуть, если чувствует перегрузку.
- Важным элементом являются **пиктограммы и цветовая маркировка** для каждого участка, чтобы ребенку было проще ориентироваться в пространстве.
- **Минимизация отвлекающих раздражителей**
- **Четкие границы пространства.** Например, можно разместить на полу разметку, разделяющую разные зоны.
- **Сдержаные цвета в оформлении.** Яркие постеры или декор могут отвлекать, поэтому они должны быть простыми и нейтральными.
- **Минимум громких звуков.**
- **Визуальная поддержка**

## Рекомендации по организации комфортной среды

01

Создавайте физически и психологически комфортную среду, оснащённую визуальными подсказками для поддержания предсказуемости и снижения стресса у ребенка.

02

Структурируйте распорядок дня с учётом индивидуальных особенностей ребенка, адаптируя окружающую среду под его потребности и возможности.

03

Используйте предметные подсказки, чтобы облегчить понимание и подготовить ребенка к предстоящим действиям и событиям в течение дня.

## Основные шаги создания визуальных границ

### Анализ потребностей

Оцените особенности ребёнка: уровень контроля движений, способность оставаться на месте и понимание границ.

### Организация удобной среды

Обеспечьте доступность и удобство перемещения с учётом индивидуальных потребностей и вспомогательных устройств.

### Подбор материалов

Выберите и разместите мебель, разметку, карточки и другие средства для обозначения зон и границ.

### Обучение и поддержка

Используйте моделирование, поощрения и постепенное снятие подсказок для формирования навыков использования границ.

магнитик НА ХОЛОДИЛЬНИК

Минутка для себя

### Чек-лист «Осознанное питание»

- Есть лишь тогда, когда ощущаешь голод**
- Учиться разделять физический и эмоциональный голод**
- Есть медленно и маленькими кусочками, тщательно пережевывая**
- Откладывать гаджеты во время еды**
- Не держать дома фасфуд**
- Пить достаточно воды**
- Спрашивать перед едой себя «Что может дать телу конкретная еда?»**
- Ограничить потребление кофе и чая**
- Обращать внимание на вкус еды, ощущения**
- Не есть нелюбимую еду**
- Меньше сахара и соли**
- Не есть за компанию**
- Последний прием пищи за 3 часа до сна**

# Ступенька3

## Социальные навыки у детей с РАС

### Содержание

#### **Социальные навыки у детей с РАС**

**Ранняя социальная коммуникация: фундамент развития.**

**Ключевые принципы обучения социальным навыкам.**

**Обзор обучения имитации у детей с РАС.**

**Приучение к туалету и гигиенические навыки у детей с РАС.**

**Пищевое поведение у детей с РАС.**

**Стратегии для улучшения сна у детей с РАС.**

## Дорогие родители!

Мы рады приветствовать вас на страницах этой рабочей тетради, созданной с любовью и заботой о вас и вашем ребёнке.

Здесь вы найдёте простые и понятные задания, советы и подсказки, которые помогут сделать каждый шаг в развитии вашего малыша более уверенным и радостным.

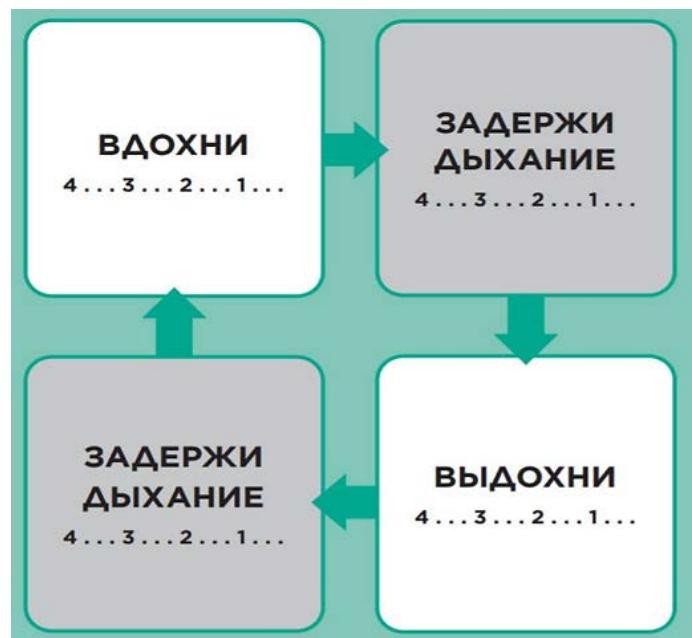
Вы не одни. Рядом с вами — команда, которая верит в силу маленьких шагов, в важность поддержки и в уникальность каждого ребёнка.

Пусть эта тетрадь станет не только инструментом для занятий, но и поводом для тёплого общения, радости открытий и маленьких побед.

### Давайте начнём с дыхания

Прежде чем мы перейдём к теме занятия, сделаем короткое дыхательное упражнение. Это поможет немного замедлиться, услышать себя и войти в спокойное, ясное состояние. Называется оно «Дыхание по квадрату» — простая техника, которая помогает настроиться и отпустить лишнее напряжение.

Представьте перед собой квадрат. У каждой его стороны — свой этап дыхания:



Сделайте 3–4 круга такого дыхания. Вы можете закрыть глаза или просто смотреть в одну точку. Позвольте мыслям замедлиться, телу — расслабиться, а вниманию — вернуться к себе.

### Вспомним, о чём было прошлое занятие.

В предыдущих занятиях мы говорили о том, как правильно организованное пространство помогает ребёнку с расстройством аутистического спектра. Разобрали, как применять визуальную поддержку.

*Ранняя поддержка социальной коммуникации у детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) в первые три года жизни является критическим фактором для успешного развития. Именно в этот период формируются базовые навыки общения, которые впоследствии определяют качество адаптации ребёнка в обществе и взаимодействия с окружающими. Исследования показывают, что вмешательства, начатые в раннем детстве, способны значительно улучшить прогноз социального функционирования и общей жизненной успешности таких детей.*

*Социальная коммуникация – это то, как мы взаимодействуем друг с другом. Эти навыки начинают проявляться в очень раннем возрасте во время общения с воспитывающими ребенка взрослыми в повседневных занятиях. Они продолжают развиваться по мере взросления*

## Социальные трудности на разных этапах развития

### Дошкольный возраст

У малышей с РАС часто отсутствует зрительный контакт и имитация, проявляется негибкость поведения и раздражительность при изменениях. Эти особенности затрудняют первые социальные взаимодействия.



## Важность понимания пищевых трудностей при РАС

Питание влияет на сенсорное, моторное и социальное развитие ребенка. Трудности с питанием при РАС возникают из-за ограниченного рациона и сенсорных особенностей, ухудшая здоровье и взаимоотношения в семье.



## Медицинские и поведенческие аспекты пищевых трудностей

Боли в животе, гастроэзофагеальный рефлюкс и аллергии могут вызывать отказ ребенка от пищи и усугублять пищевые ограничения.

01

Поведенческие реакции, такие как крики, агрессия и истерики во время еды, значительно усложняют процесс кормления.

03

Проблемы с зубами и деснами приводят к дискомфорту при приеме пищи, что дополнительно способствует пищевой избирательности.

02

Трудности с коммуникацией и речью мешают ребенку понимать требования и снижают успешность кормления.

04

## Выводы:

Пищевая избирательность при РАС - сложный феномен, требующий ранней комплексной диагностики и своевременного вмешательства.

Ключевую роль играет поддержка семьи и профессиональная помощь, которые способствуют не только улучшению питания, но и общему развитию ребёнка. Только совместные усилия специалистов различных сфер и родных ребёнка обеспечивают успешное преодоление пищевых трудностей и повышение качества жизни.

## магнитик НА ХОЛОДИЛЬНИК Минутка для себя.

- Чек-лист «Любовь к себе»
- Надень одежду, в которой нравишься себе
- Выполни 30 - минутную зарядку
- Проведи целый день наедине с собой
- Позвони или встреться со старым другом
- Послушай любимую музыку, потанцуй
- Скажи близкому человеку, что ты его ценишь
- Создай список своих достижений за всю жизнь
- Займись медитацией
- Сделай хорошее дело: помоги кому - нибудь
- Поиграй в игру на компьютере (телефоне)
- Напиши себе 30 комплиментов
- Скушай что - нибудь вкусненькое
- Прими расслабляющую ванну

# Ступенька 4

## Сенсорные особенности и поддержки детей с РАС.

### Содержание

#### **Сенсорные особенности и поддержки детей с РАС**

Нормы, задачи, этапы сенсорного развития.

Сенсорные трудности у детей с РАС.

Сенсорная интеграция и развитие ребенка.

Приемы поддержки детей.

Использование упражнений и игр.

## Дорогие родители!

Мы рады приветствовать вас на страницах этой рабочей тетради, созданной с любовью и заботой о вас и вашем ребёнке.

Здесь вы найдёте простые и понятные задания, советы и подсказки, которые помогут сделать каждый шаг в развитии вашего малыша более уверенным и радостным.

Вы не одни. Рядом с вами — команда, которая верит в силу маленьких шагов, в важность поддержки и в уникальность каждого ребёнка.

Пусть эта тетрадь станет не только инструментом для занятий, но и поводом для тёплого общения, радости открытых и маленьких побед.

### Вспомним, о чём было прошлое занятие.

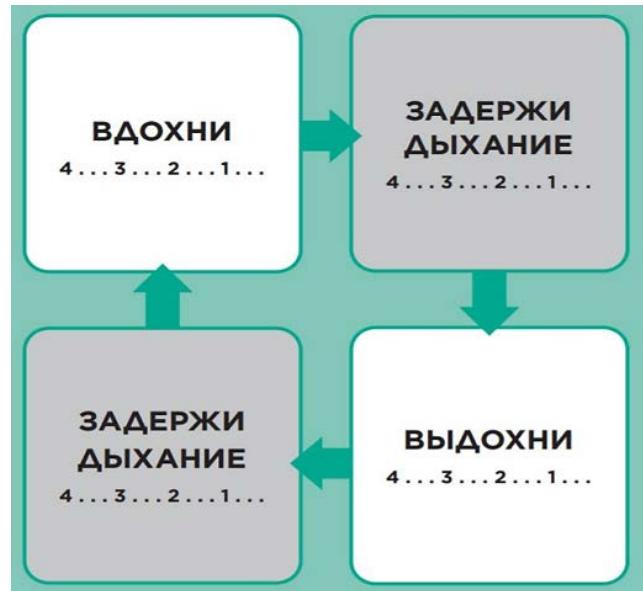
В предыдущих занятиях мы говорили о том, что социальные навыки ребенку необходимо развивать с раннего возраста. При общении с ребенком нужно начинать с развития имитации, понимания указательного жеста. Были затронуты приемы туалетного тренинга, пищевой избирательности.

### Давайте начнём с дыхания

Прежде чем мы перейдём к теме занятия, сделаем короткое дыхательное упражнение. Это поможет немного замедлиться, услышать себя и войти в спокойное, ясное состояние.

Называется оно «Дыхание по квадрату» — простая техника, которая помогает настроиться и отпустить лишнее напряжение.

Представьте перед собой квадрат. У каждой его стороны — свой этап дыхания:



Сделайте 3–4 круга такого дыхания. Вы можете закрыть глаза или просто смотреть в одну точку. Позвольте мыслям замедлиться, телу — расслабиться, а вниманию — вернуться к себе.

*К основным задачам сенсорного развития дошкольников относятся:*

- социальная адаптация детей к окружающему миру, развитие у них способности распознавать свои ощущения и правильно реагировать на них;*
- накопление информации о различных свойствах предметов (размер, цвет, форма, фактура, температура, звук и т.д.);*
- развитие и тренировка зрения, слуха, обоняния и тактильного анализатора у детей;*
- формирование у малышей памяти, речи, предметного мышления и восприятия внешнего мира.*

*Главная цель сенсорного развития заключается в знакомстве ребенка с внешним миром и появлении способности свободно ориентироваться в нем. Дети учатся отличать разные предметы друг от друга по весу и форме, знакомятся с их фактурой, учатся слушать и различать отдельные звуки и музыку, начинают делять цвета на теплые и холодные.*

## **Восемь сенсорных систем**

**Осязание (тактильная)** Тактильная система позволяет нам получать информацию об окружении, предметах и текстурах. С ее помощью мы оцениваем характеристики предметов: твердый, мягкий, острый, затупленный, горячий, холодный или причиняющий боль. Главный рецептор этой системы – кожа. Некоторые ее участки более чувствительны, чем другие.

### **Зрение (зрительная)**

Зрительная система дает нам информацию об окружающих нас предметах и людях. Она помогает определять границы при движении сквозь время и пространство. Главный рецептор этой системы – сетчатка глаза.

### **Звук (слуховая)**

Слуховая система помогает определять характеристики звуков: громкие, тихие, высокие, низкие, далеко или близко от нас. Главный рецептор этой системы – внутреннее ухо.

### **Запах (обонятельная)**

Обонятельная система сообщает нам о запахах, например затхлый, едкий, испорченный, цветочный или резкий. Рецепторы этой системы располагаются в носу.

### **Вкус (вкусовая)**

Вкусовая система позволяет нам получать информацию о различных вкусах: затхлых, едких, гнилых, цветочных, острых. Сенсорные рецепторы располагаются на языке и в гортани.

### **Равновесие (вестибулярная)**

Вестибулярная система сообщает нам о движении, гравитации и изменениях положения головы. Она помогает нам определить, где тело находится в пространстве, и движутся ли объекты вокруг нас. Мы способны понять, в каком положении находится наше тело даже с закрытыми глазами (тем не менее визуальная информация имеет важное значение для этой сенсорной системы). Рецепторы этой системы располагаются во внутреннем ухе.

## **Осознание тела (проприоцепция)**

Проприоцептивная система дает нам информацию о том, какие части тела двигаются и как. Так, мы можем контролировать движениями, не используя зрение. Эта система также помогает понять, какую силу необходимо приложить, чтобы переместить объект. Рецепторы этой системы находятся в мышцах и суставах.

## **Внутренние ощущения (инteroцепция)**

Эта система сообщает нам о боли, температуре тела, голода, жажде, сердцебиении и о потребности посетить туалет. Рецепторы располагаются внутри нашего организма.

# **Сенсорные трудности у детей с аутизмом**



### **Осложнённое восприятие цвета и формы**

Дети с РАС испытывают затруднения в целостном восприятии объектов по цвету и форме, что замедляет их анализ.



### **Нарушение слухового восприятия**

Трудности с дифференциацией звуков и ориентацией источника звука влияют на коммуникацию и реакцию.



### **Тактильные особенности**

Сложности с ощущением формы предметов через прикосновение и восприятие текстур вызывают трудности в воображении.



### **Ориентировка на теле**

Дети с РАС плохо определяют части собственного тела, что затрудняет самоосознание и взаимодействие.



*Проявления нарушений сенсорной интеграции у детей с РАС весьма разнообразны. Часто фиксируются страхи и негативные реакции на громкие звуки или яркий свет, что сопровождается светобоязнью и звуковой гиперчувствительностью. Кроме того, наблюдаются затруднения в координации движений, а также сниженная чувствительность к вкусам и запахам, что влияет на комплексное восприятие окружающего мира. Для точной диагностики требуется комплексное профессиональное обследование с использованием специализированных методик, что позволит подтвердить сенсорную дисфункцию и назначить эффективную, направленную терапию.*

## *магнитик НА ХОЛОДИЛЬНИК*

*Минутка для себя.*

### **Чек-лист домашнего уюта**

- Избавьтесь от 5 ненужных вещей в каждой зоне дома(кухне,гостиной и т.д.)
- Добавьте зелени: цветы в вазах или комнатные растения
- Продумайте сервировку стола(обновите скатерть,сделайте новые салфетки)
- Добавьте атмосферный свет( свечи, гирлянды)который создает уютное настроение

### **Чек-лист «ПЕРЕД СНОМ»**

- Поменять постельное белье
- Не пользоваться гаджетами за 2,5 час до сна
- Перед сном выйти прогуляться
- Проветрить помещение
- Не есть за 2 часа до сна
- Полежать в ванной
- Выпить перед сном теплое( молоко с медом)
- Не пить чай или кофе
- Оденьте удобную одежду
- Сделайте запись на бумаге, что Вас беспокоит, чтобы излить все эмоции на бумаге, а не во сне
- Лягте и сделайте пару дыхательных упражнений
- Постарайтесь не о чем не думать, прислушайтесь к себе к своему сердцу

# Ступенька 5

## Коммуникация у детей с расстройством аутистического спектра

### Содержание

#### **Коммуникация у детей с РАС**

Правила эффективной коммуникации.

Обучение указательному жесту, как основа коммуникации у детей раннего возраста.

Практика использования навыка разделенного внимания и его значение.

Развитие речевых навыков у детей с РАС.

## Дорогие родители!

Мы рады приветствовать вас на страницах этой рабочей тетради, созданной с любовью и заботой о вас и вашем ребёнке.

Здесь вы найдёте простые и понятные задания, советы и подсказки, которые помогут сделать каждый шаг в развитии вашего малыша более уверенным и радостным.

Вы не одни. Рядом с вами — команда, которая верит в силу маленьких шагов, в важность поддержки и в уникальность каждого ребёнка.

Пусть эта тетрадь станет не только инструментом для занятий, но и поводом для тёплого общения, радости открытых и маленьких побед.

### Вспомним, о чём было прошлое занятие.

В прошлом занятии мы говорили о том, как игра помогает ребёнку с аутизмом познавать мир, развивать внимание, воображение и первые навыки общения.

### Давайте начнём с дыхания

Сделайте глубокий выдох, затем вдох и произносите каждый звук до тех пор, пока у Вас хватит дыхания. Итак, вдохните и начинайте:

- Иииииииии...
- Эээээээээээээ...
- Ааааааааааа...
- Оооооооооооо...
- Уууууууууу...

Правильное дыхание оптимизирует кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости, способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия, успокаивает и повышает концентрацию внимания. Эта последовательность звуков не случайна, вы начинаете со звука самой высокой частоты - «И». Если вы при этом положите ладонь на голову, то ощутите легкую вибрацию кожи. Это свидетельство более интенсивного кровообращения. Произнесение звука «Э» активизирует область шеи и горла, вы это можете почувствовать, приложив руки к шее. Произнесение звука «А» благотворно воздействует на область грудной клетки. При произнесении звука «О» усиливается кровоснабжение сердца, а упражнение со звуком «У» оказывает положительное воздействие на нижнюю часть живота. Произнесите медленно, один за другим все звуки три раза.

*Коммуникация – это ключевой инструмент, позволяющий людям обмениваться информацией, выражать собственные мысли и удовлетворять потребности. Даный процесс подразумевает наличие собеседника и является двунаправленным. Помимо речи, коммуникация сопровождается множеством невербальных компонентов, таких как жесты, мимика, осанка и интонация.*

# Правила эффективной коммуникации с ребенком

## Поддержка и чтение сигналов

Важно внимательно считывать сигналы ребенка: просьбы, отказы и предпочтения для адекватного реагирования и поддержки взаимодействия.

## Предупреждение и активное вовлечение

Предупреждайте о грядущих действиях и событиях, комментируйте происходящее, позволяя ребенку реагировать, избегая навязчивых монологов.



*Способность к коммуникации у детей с РАС развивается иначе, чем у нейротипичных сверстников: обычно начинается позже и происходит медленнее или неравномерно, с опережением или отставанием в разных аспектах.*

*При расстройстве аутистического спектра общение не является источником развития для ребенка. Наблюдается нарушение мотивации. Другой человек не становится мотивом для взаимодействия. Социальными и когнитивными формами поведения у детей с РАС внутренняя мотивация не регулируется. Удовлетворение витальных потребностей у детей с РАС являются ведущими. Таким образом, нарушение коммуникативного развития отмечается на самых ранних этапах.*



## Методики развития путем позитивного подкрепления

1. Поощряйте ребенка улыбками, объятиями и игрой за следование вашему взгляду или жестам — это закрепит навык. Ориентируйтесь на предпочтения ребенка для максимальной мотивации.

01  
02

2. Используйте повторяющиеся позитивные реакции при правильном внимании ребенка — это формирует ассоциацию между взаимодействием и наградой, активируя социальное обучение.



## Техника «рука на руке» для поддержки учеников

1

Для детей, не умеющих самостоятельно указывать, взрослый мягко кладет свою руку на руку ребенка, направляя к указательному жесту.

2

Подсказку постепенно сокращают, поощряя самостоятельность и снижая зависимость ребенка от физической помощи в выполнении жеста.

3

Во время ожидания жеста не используют словесные подсказки, чтобы избежать формирования речевой зависимости и стимулировать самостоятельную коммуникацию.

## Расширение использования указательного жеста



### Вовлечение разных членов семьи

Практика с различными взрослыми и детьми помогает ребенку применять жест в разнообразных социальных контекстах.



### Использование различных предметов

Расширение списка объектов для указания увеличивает функциональность коммуникации и помогает ребенку адаптироваться к разным ситуациям.



### Разные места и ситуации

Реализация навыка в различных окружениях способствует переносу умения из обучения в повседневную жизнь.



### Интеграция с картинками и книгами

Использование изуальных материалов помогает развить понимание абстрактных форм коммуникации и расширить лексикон жестов.

# Внедрение навыка в повседневную жизнь



## Прием пищи

Обучение проводится путем выбора между любимой и нелюбимой пищей; ребенок получает только выбранный пункт, что стимулирует желание указывать .



## Использование разных предметов

Применение указательного жеста к разным объектам — игрушкам, еде, книгам — усиливает универсальность навыка.



## Взаимодействие с разными людьми

Практика жеста с различными членами семьи расширяет опыт и помогает закрепить навык в разных социальных контекстах.



## Разные места

Тренировка жеста в разнообразных местах поддерживает перенос навыка из учебной ситуации в повседневные условия.



## Роль родителей в обучении имитации дома

01

Родители сначала наблюдают и повторяют действия ребенка с игрушками, усиливая его внимание и мотивацию к взаимодействию.

02

Далее они помогают освоить новые функции игрушек, используя подсказки и отмечая успехи, что способствует самостоятельному применению навыков.



## **Как правильно подстраивать коммуникацию с ребенком с РАС**

- Называйте ребенка по имени, чтобы привлечь внимание
- Сокращайте количество слов
- Дайте ребенку время на обработку информации
- Предлагайте ребенку выбор
- Используйте слова «закончили / все» для обозначения завершения
- Перечисляйте действия в правильном порядке
- Используйте позитивный язык
- Включайте визуальную поддержку
- Будьте рядом с ребенком в одной комнате
- Обратите внимание на окружающую среду

## **Выводы**

Раннее комплексное вмешательство, дополненное мотивационными предметами, способствует развитию устной речи у детей с РАС. Такой подход позволяет не только повысить коммуникативные способности, но и обеспечить успешную социальную адаптацию, что делает эти методы перспективными для дальнейшего внедрения и совершенствования.

# Ступенька 6

Ключевые темы поддержки  
игры у детей с  
расстройством  
аутистического спектра

## Содержание

**Ключевые темы поддержки игры у детей с  
расстройством аутистического спектра**

Роль игры в жизни ребенка.

Стратегии вовлечения ребенка в игру.

Общие принципы адаптации популярных игр для детей с РАС.

## Дорогие родители!

Мы рады приветствовать вас на страницах этой рабочей тетради, созданной с любовью и заботой о вас и вашем ребёнке.

Здесь вы найдёте простые и понятные задания, советы и подсказки, которые помогут сделать каждый шаг в развитии вашего малыша более уверенным и радостным.

Вы не одни. Рядом с вами — команда, которая верит в силу маленьких шагов, в важность поддержки и в уникальность каждого ребёнка.

Пусть эта тетрадь станет не только инструментом для занятий, но и поводом для тёплого общения, радости открытых и маленьких побед.

### Вспомним, о чём было прошлое занятие.

На прошлом занятии мы говорили о роли коммуникации, как настроить ее с ребенком, какие принципы, приемы использовать. Поделитесь своими наблюдениями с группой.

### Дыхание.

Сделайте глубокий выдох, затем вдох и произносите каждый звук до тех пор, пока у Вас хватит дыхания. Итак, вдохните и начинайте:

- Иииииииии...
- Ээээээээээээ...
- Ааааааааааа...
- Оооооооооооо...
- Уууууууууу...

Правильное дыхание оптимизирует кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости, способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия, успокаивает и повышает концентрацию внимания. Эта последовательность звуков не случайна, вы начинаете со звука самой высокой частоты - «И». Если вы при этом положите ладонь на голову, то ощутите легкую вибрацию кожи. Это свидетельство более интенсивного кровообращения. Произнесение звука «Э» активизирует область шеи и горла, вы это можете почувствовать, приложив руки к шее. Произнесение звука «А» благотворно воздействует на область грудной клетки. При произнесении звука «О» усиливается кровоснабжение сердца, а упражнение со звуком «У» оказывает положительное воздействие на нижнюю часть живота. Произнесите медленно, один за другим все звуки три раза.

## **Разные типы игр**

Под типами подразумевается разное поведение ребенка во время игры.

В этом разделе мы рассмотрим шесть наиболее известных типов игр.

**Исследовательская игра** обусловлена любопытством ребенка к окружающему миру. Сначала дети просто исследуют предметы и игрушки с помощью органов чувств – трогают их, тянут в рот, слушают, нюхают, разглядывают. Они узнают, что предметы бывают разных форм, цветов, размеров и текстур. Этот тип включает игры с песком, водой и игры «пачканье». Он развивается с самого разного возраста, это самый первый вид игры, который осваивает ребенок

**Физическая игра** – это активность, связанная с движением. Отличные примеры таких игр – катание на велосипеде и самокате, игра с мячом, лазанье на детской площадке, нанизывание бусин на нитку, сортировка фигур и работа с различными инструментами. Физическая игра полезна для развития у маленьких детей уверенности социальных навыков, а также для укрепления мышц и скелета. Такие игры действуют мелкую и крупную моторику и улучшают равновесие и координацию.

**Конструирование** – ребенок пробует строить и создавать с помощью разных материалов окружающем пространстве. Например, складывает предметы в башню или строит шатер.

**Игра, требующая воображения (понарошку)**, – ребенок изображает какое-нибудь существо или животное, играет с воображаемым другом. К этой категории также относится копирование повседневных действий – например, разговор по телефону, чаепитие с игрушечной посудой.

**В ролевой игре** ребенок представляет себя кем-то другим – наряжается принцессой или волшебником, играет в доктора, учителя или изображает любого другого человека, которого когда-то видел. Преимущества ролевых игр и игр понарошку очень похожи. Ролевые игры также поддерживают социальное и эмоциональное развитие, обучают, развивают речь, коммуникацию, мышление и навыки для решения проблем.

**Социальная игра** имеет структуру и правила и часто объединяет в себе элементы других типов игры. Например, дети играют в ресторан (воображение) или вместе строят шатер (конструирование) или играют в прятки. В социальной игре участники обычно действуют по очереди. Этот тип игры имеет множество преимуществ, включая развитие навыков социального взаимодействия, воображения и уверенности в себе. Независимо от того, как именно мы называем классифицируем игры, важно помнить, что они должны быть веселыми.

## Роль игры в жизни детей с аутизмом

Дети с расстройством аутистического спектра часто ограничены в игровых навыках, что затрудняет социальное и коммуникативное развитие. Игра служит фундаментом для овладения важными социальными умениями.



## Трудности в игровой активности у детей с аутизмом

Дети склонны повторять одни и те же игровые действия, что ограничивает их возможности для нового опыта. Часто они выбирают ограниченный набор игрушек и стараются избегать изменений в игре.

01

02

Фокусируясь на деталях, например на колесиках машинок, дети испытывают сложности при переключении на новые занятия и вовлечении в совместные игры.

Стратегия	Описание
Использование интересов ребенка	Выбор игрушек согласно увлечениям ребенка для мотивации
Вербализация новых игр	Показ и проговаривание действий с новыми игрушками
Ротация игрушек	Регулярное обновление набора игрушек чтобы избежать рутины
Интеграция предпочтительных объектов	Включение любимых предметов в новые игровые сценарии

*Методические рекомендации по играм с детьми с аутизмом, 2023*

**Четыре стратегии вовлечения ребенка с аутизмом в игру**

**Основные подходы,**  
повышающие интерес и  
участие ребенка в  
разнообразных игровых  
ситуациях.

**Разнообразие стратегий**  
позволяет повысить игровой  
интерес и стимулировать  
социально-языковое  
развитие.

## Общие принципы адаптации популярных игр для детей с аутизмом



### Подготовка к игре

Объяснение правил доступным языком помогает ребенку понять ожидаемое поведение и устраняет тревогу перед началом игры.



### Возможность выхода из игры

Ребенок должен иметь право прекратить участие в любой момент, чтобы снизить стресс и сохранить контроль над ситуацией.



### Индивидуальный темп и поддержка

Учет скорости освоения игры каждым ребенком и предоставление поддержки способствуют успешному вовлечению в процесс.



### Визуальные подсказки

Использование картинок, знаков и цветных маркеров помогает ориентироваться в правилах и этапах игры.



### Социальные истории

Предварительно чтение сюжетов с описанием сценариев игры облегчает понимание социальных правил и последовательности действий.

# Ступенька 7

## Нежелательное поведение ребенка с РАС

### Содержание

#### **Нежелательное поведение ребенка с РАС,**

Характерные проявления нежелательного поведения при РАС.

Методы и приёмы прикладного анализа поведения.

Индивидуализация в коррекции поведения.

Состояние стресса у детей с РАС.

Побеги у детей с РАС.

Гнев у детей: понимание и управление эмоциями.

## Дорогие родители!

Мы рады приветствовать вас на страницах этой рабочей тетради, созданной с любовью и заботой о вас и вашем ребёнке.

Здесь вы найдёте простые и понятные задания, советы и подсказки, которые помогут сделать каждый шаг в развитии вашего малыша более уверенным и радостным.

Вы не одни. Рядом с вами — команда, которая верит в силу маленьких шагов, в важность поддержки и в уникальность каждого ребёнка.

Пусть эта тетрадь станет не только инструментом для занятий, но и поводом для тёплого общения, радости открытых и маленьких побед.

### Вспомним, о чём было прошлое занятие.

На прошлом занятии мы говорили о игре, как важна игра в жизни ребенка, разобрали принципы построения взаимодействия в игре. Продумали на какой стадии развития игры находится Ваш ребенок, и какой следующий шаг для развития необходимо предпринимать, чтобы ребенок развивался, смог коммуницировать с окружающими. Поделитесь своими наблюдениями с группой.

### Дыхание.

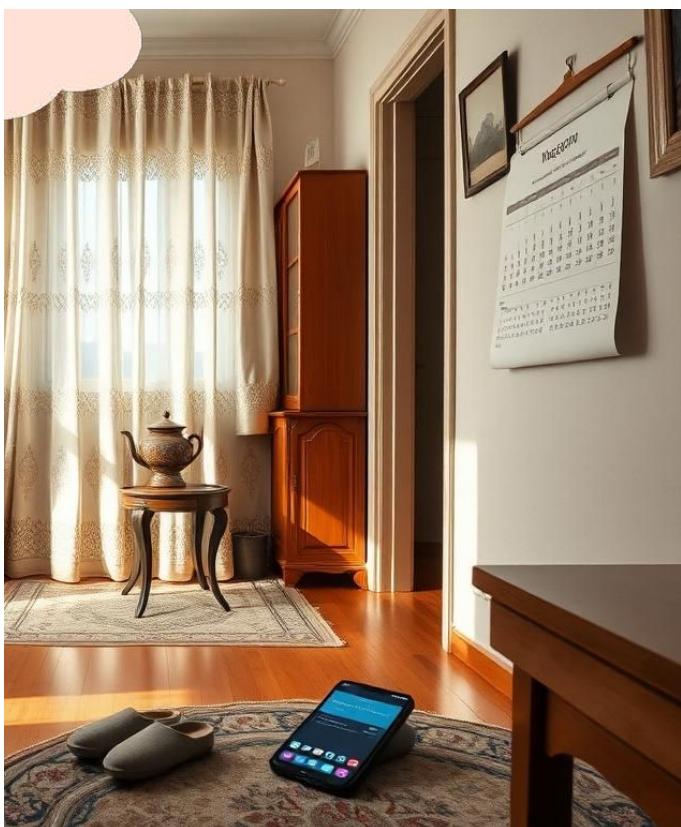
Сделайте глубокий выдох, затем вдох и произносите каждый звук до тех пор, пока у Вас хватит дыхания. Итак, вдохните и начинайте:

- Иииииииииии...
- Ээээээээээээээ...
- Аааааааааааа...
- Ооооооооооооо...
- Уууууууууу...

Правильное дыхание оптимизирует кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости, способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия, успокаивает и повышает концентрацию внимания. Эта последовательность звуков не случайна, вы начинаете со звука самой высокой частоты - «И». Если вы при этом положите ладонь на голову, то ощутите легкую вибрацию кожи. Это свидетельство более интенсивного кровообращения. Произнесение звука «Э» активизирует область шеи и горла, вы это можете почувствовать, приложив руки к шее. Произнесение звука «А» благотворно воздействует на область грудной клетки. При произнесении звука «О» усиливается кровоснабжение сердца, а упражнение со звуком «У» оказывает положительное воздействие на нижнюю часть живота. Произнесите медленно, один за другим все звуки три раза.

Поведение - это процесс взаимодействия живого организма с окружающей средой.

Дети с расстройствами аутистического спектра (ПАС) сталкиваются с уникальными трудностями в социальной коммуникации, поведении и сенсорной интеграции. Нежелательное поведение, проявляемое ими, может стать серьёзной проблемой как для них самих, так и для их окружения. Важно понимать, что такое поведение не является простым актом непослушания, а может быть вызвано трудностями в адаптации, восприятии окружающего мира и нарушениями коммуникации.



## Изменения в привычной распорядке как триггер срывов

Нарушение привычной рутины вызывает сильную тревожность у аутичных людей, которым необходима предсказуемость для поддержания эмоционального равновесия.

Даже незначительные перемены, например, смена маршрута или перенесение встречи, могут спровоцировать стресс и стать началом критической реакции.

## Причины нежелательного поведения

- Коммуникативные затруднения: невозможность выразить свои желания или потребности, что приводит к фрустрации и проявлениям агрессии или истерик.
- Чувствительность к сенсорным перегрузкам: дети с ПАС могут остро реагировать на раздражающие их сенсорные стимулы (например, громкий шум или яркий свет), что приводит к нежелательному поведению.
- Неспособность к саморегуляции: дети могут не уметьправляться с собственными эмоциями, что выражается в виде агрессии, самоповреждений или истерик.

- Нарушение привычной рутины: любые изменения в распорядке дня могут вызвать тревогу или протест, что выражается в сопротивлении, агрессии или замкнутости.
- Нехватка социального понимания: дети могут не понимать норм социального взаимодействия, что приводит к нарушениям в поведении при взаимодействии с другими людьми. Влияние окружения и факторов стресса
- Социальная среда: многолюдные места, незнакомые люди или новые социальные ситуации могут вызывать у детей с РАС стресс, который приводит к тревожному или агрессивному поведению.
- Изменения в окружении: перемены, даже незначительные (например, смена обстановки в классе или дома), могут быть восприняты как угроза, вызывающая эмоциональный дискомфорт.
- Сенсорные раздражители: яркий свет, громкие звуки или определенные запахи могут вызывать у ребенка с РАС сильный стресс, что приводит к вспышкам гнева или избеганию таких ситуаций.
- Усталость и недосып: дети с РАС могут плохо спать, что ведет к раздражительности и снижению способностиправляться со стрессовыми ситуациями.

## Методы прикладного анализа поведения (ABA) для коррекции



### Дискретное пробное обучение

Обучение навыкам через четкие пошаговые инструкции, каждое действие подкрепляется корректировкой или похвалой для лучшего усвоения.



### Функциональное обучение навык

Формирование социальных и коммуникативных умений путем разбиения сложных задач на простые этапы и последовательного освоения.



### Использование подкрепления

Система поощрений, включая жетоны и естественные награды, помогает закрепить желательное поведение и мотивацию ребенка.



### Систематическая оценка прогрес

Регулярное отслеживание изменения поведения обеспечивает корректирующих планов и более эффективное воздействие.

## Взаимодействие семьи и специалистов

01

Согласованное применение единых стратегий дома и в детском саду формирует стабильную среду, что снижает стресс и способствует лучшему пониманию ожиданий у ребёнка с РАС.

02

Регулярный обмен информацией между родителями и педагогами позволяет отслеживать динамику поведения и своевременно корректировать методы поддержки согласно изменениям в состоянии ребёнка.

03

Обучение родителей методикам коррекции повышает их компетентность и уверенность, что способствует эффективной помощи ребёнку в повседневных ситуациях и укрепляет их взаимодействие.

## Функциональный анализ побегов: выявление причин поведения

Побег может быть способом избежать выполнения нежелательной работы или неприятных стимулов в окружающей среде.

01

Побег для получения доступа к желаемому предмету или занятию— частая мотивация, которую важно учитывать.

03

Некоторые дети убегают, чтобы привлечь внимание окружающих, используя это как способ коммуникации.

02

Сенсорные причины побегов связаны с стремлением получить или избежать определённой сенсорной стимуляции.

04

## Практические рекомендации по снижению побегов



### Информирование взрослых

Важна осведомлённость всех воспитателей и родственников о склонности ребёнка к побегам и необходимых мерах безопасности.



### Мотивационные стимулы

Использование любимых игрушек с ограниченным доступом мотивирует ребёнка оставаться на месте во время занятий.



### Визуальные границы

Чёткое разграничение зон и создание физических барьеров помогает ребёнку понять, где он находится и ограничивает путь побега.



### Спокойное реагирование

При побеге важно реагировать спокойно, без громких слов и паники, быстро возвращая ребёнка на место.

## Ранняя эмоциональная регуляция у детей

До 3,5 лет агрессивное поведение — норма из-за незрелости механизмов контроля гнева. Взрослые должны помогать ребёнку осваивать навыки управления эмоциями.



# Типичные ошибки взрослых при работе с гневом ребёнка

Наказания и изоляция зачастую усиливают агрессивные реакции и формируют у ребёнка чувство обиды и злобы.

01

Запреты без предоставления альтернативных способов выражения гнева ведут к повторению агрессивного поведения и стагнации в эмоциональном росте.

03

Отсутствие называния чувств ребёнка лишает его словесного опыта выражения и затрудняет развитие эмоциональной грамотности.

02

Стыд и обида со стороны взрослого блокируют доверие, что затрудняет открытое обсуждение переживаний и эмоциональных состояний ребёнка.

04

## Поведение взрослого

## Реакция ребёнка

## Долгосрочные последствия

Назвать действие

Ребёнок осознаёт поступок

Снижается уровень агрессии

Наказать

Ребёнок чувствует озлобленность

Усиливается негативное поведение

Игнорировать чувства

Ребёнок затрудняется в коммуникации

Затруднено эмоциональное выражение

## Влияние реакций взрослого на развитие ребёнка

Таблица показывает, как различные реакции взрослого влияют на эмоции и поведение детей в долгосрочной перспективе.

Подходы, учитывающие чувства ребенка, лучше способствуют позитивному поведению и развитию саморегуляции.

# Коррекционные задачи и методы при нежелательном поведении детей с РАС

Обучение ребенка выражать свои потребности через жесты, карточки или речь снижает проблемное поведение и стимулирует коммуникацию.

01

Использование социального моделирования и формирование эмоционального словаря позволяют ребенку лучше понимать и контролировать свои реакции.

03

Установление системы поощрения и создание безопасной среды способствуют формированию положительного поведения и эмоционального комфорта.

02

Регулярное применение визуальных и коммуникативных средств помогает развить навыки саморегуляции и уменьшить тревожность.

04

## О чем стоит помнить, планируя стратегию поддержки?

- Для начала выберите какой-то один вид поведения.
- Определите, создает ли поведение реальную проблему.
- Убедитесь, что выбрали подходящее время для обучения.
  - На изменение большинства беспокоящих вас видов поведения потребуется время.
  - Ведение дневника поможет вам выявить частоту, время, окружающие условия и тяжесть поведения.

Очень важно расставлять приоритеты, тщательно планировать и проявлять постоянство. Стратегии для управления поведением – это не быстрое решение! На изменения требуется время. Работать с поведением нужно в правильное время и проявлять терпение, чтобы довести задуманное до конца.

*магнитик НА ХОЛОДИЛЬНИК*  
*Минутка для себя*

**Чек-лист домашнего уюта «Выход из зоны комфорта»**

- Сказать комплимент себе утром
- Купить другу кофе
- Написать хороший отзыв
- Сделать комплимент незнакомцу (незнакомке)
- Подать музыканту денег
- Написать записку от руки своему близкому человеку, признавшись в своих чувствах
- Озвучить свое мнение даже если с ним не согласны окружающие
- Попробовать быть волонтером

**Летний отдых**

- Прокатиться на колесе обозрения
- Встретить рассвет
- Много ходить пешком
- Повалиться на траве вдали от города
- Сделать смузи
- Заночевать в палатке на природе
- Сплести венок
- Лежать и загорать
- Сходить в кино
- Сделать замок из песка
- Наесться ягод
- Собрать душистые травы
- Покатать на лодке
- Путешествовать вместе с семьей

# Ступенька 8

Самостоятельность у детей

Как важно родителям  
заботиться о себе

## Содержание

**Движение вперед**

**Как важно родителям заботиться о себе**

Помощь ребенку стать самостоятельным

Как важно родителям заботиться о себе

## Дорогие родители!

Мы рады приветствовать вас на страницах этой рабочей тетради, созданной с любовью и заботой о вас и вашем ребёнке.

Здесь вы найдёте простые и понятные задания, советы и подсказки, которые помогут сделать каждый шаг в развитии вашего малыша более уверенным и радостным.

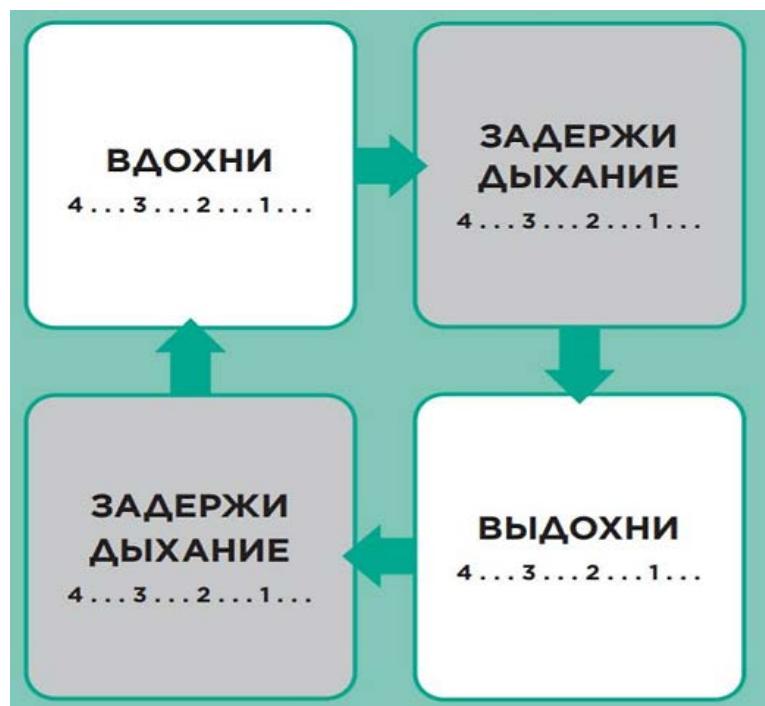
Вы не одни. Рядом с вами — команда, которая верит в силу маленьких шагов, в важность поддержки и в уникальность каждого ребёнка.

Пусть эта тетрадь станет не только инструментом для занятий, но и поводом для тёплого общения, радости открытий и маленьких побед.

### Давайте начнём с дыхания

Прежде чем мы перейдём к теме занятия, сделаем короткое дыхательное упражнение. Это поможет немного замедлиться, услышать себя и войти в спокойное, ясное состояние. Называется оно «Дыхание по квадрату» — простая техника, которая помогает настроиться и отпустить лишнее напряжение.

Представьте перед собой квадрат. У каждой его стороны — свой этап дыхания:



Сделайте 3–4 круга такого дыхания. Вы можете закрыть глаза или просто смотреть в одну точку.

Позвольте мыслям замедлиться, телу — расслабиться, а вниманию — вернуться к себе.

### **Некоторые виды совместной деятельности:**

- **Домашнее чтение.** Помогает установить эмоциональный контакт с ребёнком и выработать определённые социальные навыки. Желательно осваивать литературные образы медленно, поэтапно, придавая им эмоционального окраса.
- **Совместное рисование.** Нужно активно описывать словами всё, что изображается, терпеливо объяснять ребёнку последовательность рисования, называть каждый элемент. Если ребёнок не изъявляет желание рисовать самостоятельно, взрослые помогают ему.
- **Семейные ритуалы.** Например, вечерний ритуал может состоять из прогулки по окрестностям, чаепития, совместного чтения, массажа и т. д.. Всё это будет способствовать подготовке ребёнка с аутизмом ко сну.

### **Некоторые этапы работы:**

- **Ознакомительный этап.**
- **Организационный этап.**
- **«Следование за ребёнком».**
- **«Эмоционально-смысловое комментирование».**
- **«Присоединение».**
- **Переходный этап.**

При воспитании ребёнка родителям не следует принуждать ребёнка к выполнению тех или иных действий. Важно адекватно оценивать реальный уровень развития ребёнка, его особенности и ориентироваться на динамику достижений самого ребёнка, а не на возрастные нормы.

### **Золотые правила**

1. «Сначала учим ребёнка играть, а уже потом учиться через игру».
2. «Ваши эмоции – ключ к интересу ребёнка в игре».
3. «Начинайте с простого, двигайтесь к сложному шаг за шагом».
4. «Следуйте за ребёнком, расширяя его игру».
5. «Игра – это не марафон, давайте ребёнку время на передышку».
6. «Меньше указаний – больше живого общения».
7. «Воображение ребёнка – это дверь в его мир, поддержите его игру».
8. «Иногда ломайте сценарий, чтобы сделать игру ещё интереснее!»
9. «Игра возможно только в участии – аккуратно вовлекайте ребёнка».

## Опросник обратной связи

1. Что принесло мне радость, что меня интересует и эмоционально «цепляет»?

---

---

---

---

2. «Корзинка идей» (Автор Эдвард де Боня, доктор медицинских наук, доктор философии Кембриджского университета, специалист в области развития практических навыков в области мышления.)

- всё, что понравилось, информация, формы работы, которые вызвали положительные эмоции.

---

---

---

---

---

---

- всё, что не понравилось, показалось скучным, вызвало неприязнь, осталось непонятным, информация не нужная, бесполезная с точки зрения решения жизненных

ситуаций.

---

---

---

---

---

---

- Интересно, все любопытные факты, о которых узнали, и что бы ещё хотелось узнать по данной проблеме, вопросы к ведущему.

---

---

---

---

---

---