

**Рекомендации для родителей, имеющих детей с
расстройством аутистического спектра**

Подготовила: Варяница М.А.

Содержание

Введение	3
Что такое аутизм?	3
Причины аутизма	4
Симптомы аутизма	5
Диагностика расстройств аутистического спектра в раннем детстве	6
Опросник M-CHAT-R	12
Красные флажки аутизма	14
Лечебно- коррекционные мероприятия для детей с аутизмом	15
Рекомендации родителям детей с РДА	16
Памятка для родителей	21
Приложение	23
Полезные ссылки	31
Литература	32

Введение

Мы сегодня много говорим об инклюзии и включении детей с особенностями развития в социум. Первым социумом, в который должен быть включен ребенок, является его семья. Очень многому ребенок научится в процессе взаимодействия с родителями в повседневной жизни и в игре. Именно в семье ребенок получает первые социальные навыки. Родители сильнее всех заинтересованы в развитии и социализации своего ребенка и проводят с ним очень много времени. Но часто им трудно определить, что важнее в данный момент для развития ребенка: выучить буквы или научить есть ложкой, готовить обед вместе с мамой или играть в игру. А имея особого ребенка, становится труднее в несколько раз. Поскольку никто не учит быть родителем, а тем более родителем для особого ребенка.

Поэтому наши рекомендации призваны помочь родителям воспитывающим (имеющим) ребенка с расстройством аутистического спектра на первом этапе.

Что такое аутизм?

Аутизм или расстройства аутистического спектра (РАС),— это нарушение развития, неврологическое по своей природе, которое влияет на мышление, восприятие, внимание, социальные навыки и поведение человека.

Ранний детский аутизм (РДА) - форма дисгармоничного, нарушенного формирования психики, при котором наиболее страдает развитие социального аспекта интеллекта. У таких детей нарушена направленность и регуляция поведения, но при этом часто сохраняются формальные интеллектуальные возможности. У них вырабатывается стойкий дефицит общения со слабой выраженностью эмоций. Дети-аутисты погружены в свой внутренний мир и плохо идут на контакт с окружающими.

Аутизм – серьезное расстройство, оказывающее заметное влияние на жизнь человека и окружающих его людей.

К расстройствам аутистического спектра (РАС) относятся: детский аутизм, атипичный аутизм, синдром Аспергера, органический аутизм и аутистическое расстройство. Все эти термины описывают разные проявления одного и того же нарушения. Аутизм часто сочетается с другими нарушениями. Для людей с РАС также характерны особенности восприятия информации, трудности с концентрацией внимания и раздражительность.

Эти расстройства проявляются главным образом нарушениями в трех сферах:

1. В том, как человек **общается** с детьми и взрослыми (нарушения социального взаимодействия)
2. В том, как человек **разговаривает**, пользуется жестами или выражением лица (нарушения в области коммуникации)
3. В том, как человек **ведет себя** (своеобразие, ограниченность и стереотипность интересов и деятельности).

У значительной части людей с аутизмом интеллект соответствует норме, нередко у людей с аутизмом есть удивительные способности в области зрительного восприятия, памяти, музыкального слуха, математики и других наук. Некоторые люди с аутизмом находят себя в искусстве благодаря своему необычному взгляду на мир. Вопреки распространенному мифу, люди с аутизмом не стремятся жить в собственном мире, наоборот, многие очень заинтересованы в общении с другими, способны устанавливать глубокие эмоциональные связи с важными для них людьми, однако не имеют достаточных навыков для того чтобы общаться так, как это делают их сверстники. Каждый человек с аутизмом уникален в своих проявлениях, и порой на первый взгляд сложно понять, что объединяет людей с расстройствами аутистического спектра. Некоторые (около 20–25%) так и не начинают говорить и общаются, используя альтернативные способы коммуникации (жесты, обмен карточками или письменный текст). Во взрослом возрасте им может требоваться много поддержки и заботы, они не могут жить самостоятельно. У других людей с аутизмом развивается речь и другие навыки социального взаимодействия, они могут посещать школу, поступать в высшие учебные заведения и работать.

Им необходима поддержка, для того чтобы жить, полностью реализуя свои возможности, справляться с непростыми для них социальными задачами. Они нуждаются в признании и принятии их особенностей так же, как и мы с вами, но многие из людей с аутизмом просто не смогут достойно жить без этой поддержки.

Причины аутизма

Ребенок с аутизмом может появиться в любой семье, вне зависимости от достатка, образования, социального статуса родителей. В том, что у ребенка аутизм, нет ничьей вины. Аутизм – это расстройство, в возникновении которого играет роль комплекс факторов. Очень большую роль играют генетические факторы: нарушения на уровне генов, молекул,

хранящих в себе информацию о том, как должен формироваться и развиваться человеческий организм. Некоторые из генетических факторов, вызывающих аутизм, известны и могут быть выявлены с помощью анализов, в первую очередь, это спонтанные изменения генетического материала, мутации. Эти изменения могут быть достаточными для того чтобы сами по себе вызвать аутизм. Но чаще аутизм возникает в результате взаимодействия генетических факторов и факторов среды, в которой развивается ребенок. Установлено, что в возникновении аутизма играют роль экология, состояние организма матери во время подготовки к беременности, течение беременности и родов, а также некоторые инфекции и некоторые лекарственные средства, принимаемые матерью во время беременности (например, вальпроевая кислота, используемая для лечения эпилепсии). Сочетание генетических и средовых факторов влияет на формирование головного мозга и изменяет развитие и поведение ребенка. Аутизм не возникает из-за небрежного, грубого или отстраненного отношения к ребенку.

Аутизм – не вина родителей, бабушек, дедушек и тем более самого ребенка, а биологическое расстройство.

Симптомы аутизма

Проявления аутизма могут быть заметны у грудных детей (впрочем, специалисты пока не пришли к единому мнению о том, что эти проявления можно достоверно характеризовать как РАС) и ярче проявляются после года. Очевидными симптомами аутизма становятся ближе к двум-трем годам. В этом возрасте, как правило, можно диагностировать наличие аутизма достаточно уверенно. Когда ребенок становится старше, чаще всего симптомы аутизма начинают исчезать, или выраженность их становится слабее, однако в большинстве случаев они остаются в той или иной степени заметными.

Диагностика расстройств аутистического спектра в раннем детстве

Особенности развития: норма и РАС. 3 месяца		
Функции	Норма	РАС
Моторное развитие	<p>Может лежать на животе несколько минут, опираясь на предплечья и хорошо удерживая голову. Тянется за предметом, но, как правило, промахивается. Если посадить и потянуть за ручки вперёд, голова откидывается или не откидывается назад, покачивается, сохраняется изгиб спины. В вертикальном положении ноги подкашиваются в коленях, рефлекс опоры и ходьбы выявляются с трудом. Сжимает и разжимает кулаки. Держит несколько секунд бутылочку, но не фиксирует на ней внимания.</p>	<p>Неуверенная опора на предплечья. Плохо удерживает голову в положении лежа на животе. Одновременное движение головки и плечевого пояса (в горизонтальной плоскости: то в одну, то в другую сторону). Периодами одновременное подтягивание ног к животу, биение обеими ножками по поверхности постели. В кистях рук, в трёх крайних пальцах периодически появляются волнообразные движения, напоминающие атетозные.</p>
Слух	<p>Поворачивает голову к источнику звука.</p>	<p>Отсутствие или недостаточная реакция на слуховые раздражители.</p>
Зрение	<p>Взгляд внимательный. Фиксирует взгляд с расстояния 20–25 см. Следит за объектом несколько секунд. Наблюдает за движением рук. Рассматривает мелкие объекты на расстоянии более 25–30 см</p>	<p>«Взгляд в себя», «в никуда», отсутствуют фиксация взгляда на лице человека, глазное слежение.</p>
Социальное поведение и понимание	<p>Комплекс оживления на говорящее лицо. Смеётся, когда с ним играют. Узнаёт мать. Распознаёт знакомые повторяющиеся ситуации (кормление, купание). Выказывает недовольство, когда оставляют одного.</p>	<p>Тенденция к принятию эмбриональной позы. Плач, сменяющийся состояниями безучастности, вялости. Зажмуривание и отстранение от прильнувшей к нему матери. Не смотрит на мать, когда она заговаривает с ним, негативизм к тактильному контакту (особенно при переодевании). Не взаимодействует, когда мать держит его на руках.</p>
Особенности развития: норма и РАС. 6 месяцев		
Общая моторика	<p>Передвигается по манежу, переставляя руки, или ползает. Переворачивается с живота на</p>	<p>Нет попыток взять игрушку или предмет и манипулировать ими: недостаточно стремление к</p>

	спину, повторяет одно и то же действие с предметами. В положении стоя подпрыгивает вверх-вниз. Садится с минимальной поддержкой.	деятельности, недостаточно успешна и сама деятельность. Имеющиеся элементы деятельности стереотипны и лишены элементов целенаправленности. Часто раскачиваются на коленях, не ползают.
Тонкая моторика	Всё хватает, тянет в рот. Перемещает предметы из одной руки в другую, держит бутылочку.	Не может ухватить игрушку. Если вложить игрушку в руку, целенаправленных манипуляций не осуществляет.
Слух	Локализует звук справа и слева, реагирует на источник звука, находящийся под углом 45°, поворачивает голову в сторону источника звука. Поворачивает голову к источнику звука.	Не реагирует на звук, находящийся вне поля зрения. У некоторых гиперсензитивность к отдельным звукам. Отвержение слухового восприятия, отсутствие готовности к прислушиванию.
Зрение	Прослеживает взгляд взрослого, следит за объектом на расстоянии до 1 м по дуге 180°, следит за шариком Ø6 мм на расстоянии 3 м.	У многих зрительная гиперсензитивность, испуг при включении света.
Речь	Гулит, используя согласные.	У многих нет гуления, достаточно чётких фонем, не появляются первые слоги. Сохраняется низкий горловой, похожий на утробный, крик; отсутствует плач.
Социальное поведение, коммуникация и игра	При виде матери беспокоится или оживляется. Тянет руки, когда хочет, чтобы его взяли на руки. Отмечаются первые попытки подражания. Хорошо ест из ложки. Любит играть с бумагой и другими шуршащими предметами. Улыбается отражению в зеркале. Играет в «ку-ку», при этом смеётся. К незнакомым людям дружелюбен, при приближении знакомых радуется.	Задержка узнавания лица матери. Не дифференцирует мать. Не протягивает ручки взрослому, как бы прося взять на руки. Не пытается подражать. Не различает живое и неживое (протодиакризис). Возможна фиксация взгляда на лице матери (но не «глаза в глаза»). Своих и чужих дифференцирует плохо и без выраженной эмоциональной реакции, то же — в отношении «позы готовности».

Особенности развития: норма и РАС. 12 месяцев		
Двигательное развитие	Садится самостоятельно из положения лёжа. Ползает на четвереньках. Пытается вставать. Самостоятельно приседает и встаёт. Ходит, держась за руку, или самостоятельно. Указывает на объект указательным пальцем. Поднимает шарик Ø3мм пинцетным захватом большого и указательного пальцев.	Большинство ходит, держась за руку взрослого, долго не переходит к самостоятельной ходьбе. Походка «деревянная», порывистая, некоординированная. Часто ходьба на цыпочках. Ходьба и бег часто появляются фактически одновременно. Мышечный тонус чаще снижен, реже изменён по гипертоническому типу. Актуальный уровень развития моторики в сравнении с 6 мес. растёт медленно, увеличивается разрыв с возрастной нормой.

Слух	Поворачивается, когда слышит собственное имя. Дифференцирует тон голоса. Локализует источник звука по вертикали.	На собственное имя часто не реагирует. У части детей гиперсензитивность к звукам, некоторые не реагируют на звук, несмотря на отсутствие нарушений слуха.
Зрение	Видит и следит за шариком Ø3 мм, поднимающимся на высоту 3 м. Сравнивает (подбирает в пару) два разных объекта.	Фиксирует взгляд на объектах со спокойной, монотонной динамикой: текущая вода, сыплющийся песок и т.п. Глазной контакт не устанавливает или устанавливает кратковременно и формально («взгляд сквозь»). Настойчивый поиск определённых зрительных ощущений.
Речь	Лепет, имитирующий структуру предложений. Подражание звукам. Первые слова («мама», «папа», «баба», «дай», «на» и т.д., реже названия предметов). Понимает отдельные слова, инструкции сопровождаемые жестами, простую обращённую речь.	Мутизм или отдельные слова номинативного характера, не связанные с объектом. «Мама» (папа, баба), «дай» без обращения. Избирательное отношение к словам. Задержка понимания обращённой речи, избирательная реакция на речь.

<p>Социальное поведение и игра</p>	<p>Имитирует звуки и движения (например, хлопает в ладоши). Пьёт из чашки, ест пальцами, ищет спрятанную игрушку. Указывает на объект, который хочет получить. Обращает внимание на лицо говорящего. Аффективно реагирует на непонимание взрослыми своих желаний, выражает несогласие с ситуацией. Демонстрирует совместное внимание, исследовательское поведение. Беспокоится, когда подходят незнакомые. Выполняет простейшие бытовые действия (ест ложкой, пытается причёсываться). Играет с водой, мелкими предметами, проявляет интерес к простым механизмам, устройствам.</p>	<p>Отношения с матерью иногда по типу «симбиоза», некоторые «не видят» мать. Обследует людей как неодушевлённые предметы. Детей (особенно своего возраста) старается избегать, часто проявляет агрессию по отношению к ним. Не указывает пальцем на интересующий объект. Не пытается разделить свои впечатления, эмоции с другими. Примитивные манипуляции с неигровыми предметами или использование игрушек не по назначению. О витальных потребностях может сигнализировать, но без обращения. Задержка формирования навыков опрятности.</p>
------------------------------------	---	--

<p>Особенности развития: норма и РАС. 18 месяцев</p>		
<p>Социальное поведение и игра</p>	<p>Копирует действия взрослых, любит сидеть на коленях и чемнибудь заниматься (например, рассматривать книги). Эмоционально зависим от взрослых. Осмысленно играет с игрушками, в играх есть социоимитативные и сюжетные элементы.</p>	<p>Отвержение помощи при обучении и в быту или, наоборот, чрезмерная зависимость от неё; стремление к постоянству в окружающем. Неразвито двигательное подражание. Запаздывание формирования бытовых навыков, навыков самообслуживания и опрятности. Диссоциация в применении навыков в спонтанной и произвольной ситуациях. Игра примитивная, стереотипная, манипулятивная, лишенная подражательности и элементов сюжета, часто используются неигровые предметы.</p>

Особенности развития: норма и РАС. 24 месяца		
Двигательное и сенсорное развитие, действия с предметами	Бегает, может бить по мячу ногой, поднимается и спускается по ступенькам, держась за руку или за перила. Пробует ловить мяч. Строит башню из 6–7 кубиков, рисует карандашом или фломастером круговые каракули. Может узнавать и называть изображённые на картинках предметы, выполняет простые команды. Выявляется право/ леворукость.	В части случаев регресс в двигательной сфере. Практически всегда отставание от уровня возрастной нормы. В произвольных движениях мешковатость, неуклюжесть, хотя в спонтанной двигательной активности нередко пластичность в сочетании с дисметричностью. Много стереотипных манипуляций с предметами: постукивания, верчения, перекаладывания из руки в руку и др. В сенсорном развитии — то же, что и в 18 мес., иногда обострение нетипичных проявлений и страхов, связанных с сенсорным восприятием. Отчётливые трудности формирования целостного сенсорного образа (фиксация внимания на деталях).
Речевое развитие	Использует не менее 50 слов. Распознаёт и называет части тела и часто встречающиеся объекты. В речи появляются фразы из двух-трех слов.	У части детей регресс в речевом развитии вплоть до мутизма. В других случаях — слова-штампы, фразы-штампы, комментирующие фразы, короткие и частоagramматичные, редко
		«нормально» развитая некоммунитивная «взрослая» речь, интонационно обедненная.
Коммуникативное развитие	Обращается за помощью, задаёт вопросы об окружающем. Узнаёт и называет близких людей на фотографии. В общении использует не только речь, но и жест, мимику.	Основное: недоразвитие и / или нарушение коммуникативной функции жестов, мимики, других невербальных средств общения. Многие не узнают на фотографиях близких и себя.

<p>Социальное поведение и игра</p>	<p>Играет в подражательные социально-имитативные игры с игрушками (например, заварить чай, налить его в чашки и напоить чаем кукол), иногда в игре есть элементарный сюжет. Играет чаще вблизи других детей, чем с ними. Требует внимания родителей, эмоционально зависим от них, негативно реагирует на невыполнение просьб и требований. Частично может одеваться и раздеваться, владеет навыками опрятности.</p>	<p>Отношение к контакту с другими людьми амбивалентное, контакты с детьми игнорируются, либо отмечается страх детей. Даже с близкими общение в основном формальное и ограниченное. Реакция на словесное обращение, в том числе на обращение по имени, часто отсутствует. Нет совместного внимания (трудно привлечь внимание к определённому объекту, сам к интересующим его объектам привлечь внимание других не стремится). В части случаев приостановка или регресс в развитии навыков опрятности, бытовых навыков. Стремление к самостоятельности отсутствует или ослаблено и (или) искажено.</p>
------------------------------------	---	--

Дополнительно при диагностике рассматриваются также часто встречающиеся при аутизме нарушения проблемы поведения: нарушения моторики, обостренная чувствительность, особенности восприятия, причинение вреда самому себе (может вырывать у себя волосы, может сильно стучать головой о твердую поверхность (пол, стены), царапать и отдирает кожу и раневые поверхности (корочки), может кусать себя). Нарушение чувства опасности. В этом случае ребенок может вести себя так, будто у него нет инстинкта самосохранения, он не распознает ситуации, требующие осторожности, может стремиться к опасности и нарушать правила безопасности в одной и той же ситуации снова и снова, несмотря на полученный прежде негативный опыт.

Перечисленные ниже симптомы указаны для ознакомления. Конечно же, не все они могут наблюдаться у ребенка с аутизмом одновременно, кроме того, часть симптомов встречается и у детей без аутизма. Но если некоторые из указанных симптомов наблюдаются у вашего ребенка, пройдите опросник для оценки риска наличия аутизма.

Опросник M-CHAT-R

Обведите «да» или «нет» после каждого вопроса.

1. Если вы показываете на что-то в другом конце комнаты, ваш ребенок на это смотрит? (пример: Если вы показываете на игрушку или животное,

ребенок посмотрит на игрушку или животное)

А)Да Б)Нет

2. Вы когда-нибудь предполагали, что ваш ребенок может быть глухим?

А)Да Б)Нет

3. Ваш ребенок играет в воображаемые или сюжетно-ролевые игры? (пример: Ребенок притворяется, что пьет из пустой чашки, делает вид, что говорит по телефону, понарошку кормит куклу или плюшевую игрушку)

А)Да Б)Нет

4. Ребенку нравится забираться на различные предметы? (пример: Ребенок любит залезать на мебель, на оборудование детской площадки)

А)Да Б)Нет

5. Ваш ребенок делает необычные движения пальцами перед глазами?

(пример: Ребенок перебирает пальцами около глаз)

А)Да Б)Нет

6. Ребенок указывает пальцем, чтобы что-то попросить или получить помощь? (пример: Ребенок указывает пальцем на лакомство или игрушку, до которой не может дотянуться)

А)Да Б)Нет

7. Ребенок показывает пальцем, чтобы обратить внимание на что-то интересное? (пример: Ребенок показывает пальцем на самолет в небе или на большой грузовик на дороге)

А)Да Б)Нет

8. Ребенок интересуется другими детьми? (пример: Ребенок наблюдает за другими детьми, улыбается им, идет к ним) А)Да Б)Нет

9. Ребенок приносит предметы и поднимает их, чтобы показать вам?

(пример: Ребенок показывает вам цветок, плюшевую игрушку или машинку)

А)Да Б)Нет

10. Ребенок отзывается на свое имя? (пример: Ребенок смотрит на вас, говорит или лепечет, прекращает то, что сейчас делает, когда вы зовете его)

(или ее) по имени)

А)Да Б)Нет

11. Когда вы улыбаетесь ребенку, он улыбается в ответ?

А)Да Б)Нет

12. Ребенка расстраивают обычные звуки? (пример: Ребенок начинает кричать или плакать от таких звуков, как шум пылесоса или громкая музыка)

А)Да Б)Нет

13. Ребенок умеет ходить?

А)Да Б)Нет

14. Ребенок смотрит вам в глаза, когда вы говорите с ним, играете или одеваете?

А)Да Б)Нет

15. Ребенок пытается копировать то, что вы делаете? (пример: Машет рукой в ответ, когда вы прощаетесь, хлопает в ладоши, издает смешные звуки)

А)Да Б)Нет

16. Если вы обернетесь и посмотрите на что-нибудь, ваш ребенок обернется, чтобы увидеть, на что вы смотрите?

А)Да Б)Нет

17. Ребенок старается сделать так, чтобы вы посмотрели на него? (пример: Ребенок смотрит на вас, ожидая похвалу, или говорит «гляди» или «посмотри на меня»)

А)Да Б)Нет

18. Ребенок понимает то, что вы ему говорите? (пример: Если вы не будете ничего показывать руками, ребенок поймет такие фразы как «положи книжку на стул» или «принеси мне одеяло»)

А)Да Б)Нет

19. Когда случается что-то необычное, ребенок смотрит на ваше лицо, чтобы понять, как вы к этому относитесь? (пример: Если ребенок слышит странный или непривычный звук или видит новую игрушку, он смотрит на ваше лицо)

А)Да Б)Нет

20. Вашему ребенку нравятся подвижные занятия? (пример: Когда его качают на качелях или раскачивают на коленях) А)Да Б)Нет

Алгоритм для подсчета результатов

Если вы ответили «Нет» на любой вопрос, кроме 2, 5 и 12 – это прямое указание на то, что у ребенка есть риск наличия расстройств аутистического спектра.

Если вы ответили «Да» на любой из вопросов 2, 5 и 12- это указывает на то, что у ребенка есть риск наличия расстройств аутистического спектра.

За каждое совпадение начисляется 1 балл.

Низкий риск: Общий результат – **0–2 балла.**

Если ребенок младше 24 месяцев, рекомендуется провести повторное тестирование после того, как ему исполнится два года. Никаких других действий от вас пока что не требуется.

Средний риск: Общий результат **3–7 баллов.**

Обсудите результаты теста с педиатром, попросите его прокомментировать вашу анкету. По результатам вашей беседы примите решение – идти ли на дальнейшее, более детальное, обследование.

Высокий риск: общий результат **7–20 баллов.**

Вашему ребенку обязательно требуется обследование, и чем раньше вы его начнете, тем более высока вероятность, что помощь окажется эффективной.

«Красные флажки» аутизма

Часто еще до появления бросающих в глаза симптомов у ребенка могут быть особенности в поведении, указывающие на высокую вероятность наличия аутизма. Интенсивные исследования в области изучения развития детей с аутизмом позволили выявить симптомы, указывающие на высокий риск развития аутизма у маленьких детей. Эти симптомы иногда называют «красными флажками» аутизма.

1. Не реагирует или редко реагирует на имя. А)Да Б)Нет
2. Постоянно или часто ведет себя так, как будто не слышит обращенной к нему речи. А)Да Б)Нет
3. Не улыбается или редко улыбается другим людям. А)Да Б)Нет
4. Не использует указательный жест или другие жесты в возрасте 12-ти месяцев. А)Да Б)Нет
5. Нет лепета к 12-ти месяцам, нет слов к 16-ти месяцам. А)Да Б)Нет
6. Нет фразовой речи (то есть сочетания из двух и более слов) к возрасту 24-х месяцев. А)Да Б)Нет
7. Утерял какие-либо социальные или коммуникативные навыки в любой период в детском возрасте. А)Да Б)Нет

Если вы отмечаете указанные симптомы у вашего ребенка, т.е. большинство ответов «Да», обратитесь к специалисту для диагностики аутизма.

Лечебно-коррекционные мероприятия для детей с аутизмом

Все диагностические и лечебно-коррекционные мероприятия для детей с аутизмом должны проводиться в соответствии со специально разработанным для этих целей планом. Организационно первым звеном является территориальная детская поликлиника. В случае выявления у ребёнка признаков, указывающих на возможность формирования РАС, педиатр должен провести беседу с родителями, в которой нужно объяснить, что такое аутизм, в чём особенности детей с такими нарушениями развития, почему столь важны ранняя диагностика и сотрудничество специалистов и родителей.

Лечение аутизма – процесс, требующий индивидуального подхода к каждому ребёнку в зависимости от выраженности его симптомов, а также от наличия каких-либо сопутствующих аутизму нарушений и других расстройств. Некоторые дети с аутизмом нуждаются в очень интенсивной помощи для того чтобы приобрести основные навыки социального поведения, научиться говорить. Многие дети при этом могут самостоятельно обучаться сложным умениям и больше нуждаются в поддержке с учетом их особенностей восприятия и мышления в школе и дома, нежели в интенсивной терапии. В некоторых ситуациях специалисты могут назначать лекарства, действие которых направлено на снижение выраженности проблем поведения, например, гиперактивность или раздражительность, могут также применяться лекарства, влияющие на сон, работу желудочнокишечного тракта, неврологические нарушения, встречающиеся при расстройствах аутистического спектра. Однако до сих пор не существует лекарств, прямо влияющих именно на симптомы аутизма. Наиболее эффективным методом коррекции аутистических расстройств считается поведенческая терапия – процесс систематического и последовательного обучения с использованием подсказок и поощрения желаемого поведения. Программы развития детей с аутизмом, основанные на поведенческой терапии, особенно при условии рано поставленного диагноза и рано начатой помощи, помогают ребёнку стать более самостоятельным, способным к социально приемлемому и соответствующему возрасту поведению, значительно улучшают прогноз его развития и социализации.

Рано начатое обучение, индивидуальный подход к лечению, интенсивная терапия, участие всех членов семьи в обучении приводят к заметным улучшениям в развитии большинства детей с аутизмом.

Рекомендации родителям детей с РДА

Расписание/ график дня, правила: 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. (Социальная история. См. Приложение 1)

Резкие, неожиданные и значительные изменения дня — это надежный путь к нежелательному поведению или полноценной истерике у вашего ребенка. Разработка расписания, основанной 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. Также существуют правила, которые приписывают в обязательном порядке то или иное поведение. 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.

Ограниченный доступ к поощрениям: никакого «свободного доступа» или «кусочничанья». Свободный доступ означает, что если ребенок просто «обожает» мультфильм про Дашу Следопыта, то у него есть возможность смотреть Дашу часами каждый день. Кусочничанье означает, что если ребенок просто «обожает» крендельки, то он в любой момент может прийти на кухню, открыть буфет и взять целую горсть крендельков. Так нельзя! Поощрять ребенка нужно за добрые и полезные дела (например убрал

все игрушки на место, может посмотреть любимый мультик, убрал со стола, может съесть конфетку и т.д.). Если у вашего ребенка есть свободный и неограниченный доступ к тому, что больше всего ему нравится, то очень часто это означает, что у ребенка нет необходимости работать ради чего-то, потому что у него есть доступ ко всему, что он пожелает.

Предотвращение побегов: вы можете начать учить ребенка, что убегать нельзя, с самого раннего возраста. Одним из пунктов правил поведения должен быть «побег». Правило насчет побегов может звучать как: «Надо спросить маму, прежде чем выходить на улицу». Сделайте визуальные подсказки о правиле «Остановись и спроси» и расположите их рядом с каждой дверью. Когда ребенок приближается к двери, ему нужно напомнить, что он не может выходить на улицу один. Можно на ночь закрывать правила поведения на улице, чтобы обозначить, что теперь выходить на улицу вообще нельзя.

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.

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.

Дети с аутизмом 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. 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 расписания

Макро расписания обычно обозначают самые основные периоды дня или недели. Ниже приводится 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 расписания

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 б.

Смыть мыло.

7. Промыть мочалку и повесить ее сушиться.

8. Выключить воду.

9. Вытереться полотенцем.

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.

Предметы для мультимодальной сенсорной стимуляции: выберите предметы, с которыми ваш ребенок сможет манипулировать и взаимодействовать, чтобы получить нужную сенсорную стимуляцию, так что ему не придется целый день бродить по дому и мычать, трясти руками или кружиться на месте. Возможные варианты включают большие гимнастические мячи, батут, сенсорные коробки с разнообразными предметами, светящиеся игрушки, пальцевые краски и так далее.

Если вы выходите, то целесообразно брать с собой сенсорную сумку.

Предметы, которые может включать сенсорная сумка:

- противозумные наушники (наушники для работы на стройке и шумном производстве). Важно выбрать наушники, которые удобно носить, которые не сдавливают голову и которые лишь приглушают шум, но не мешают слышать чужую речь. Такие наушники позволяют помочь людям с повышенной чувствительностью к шуму — проблемой многих людей с аутизмом;

- силиконовые или иные беруши, как и наушники, предназначены для людей с повышенной чувствительностью к шуму. Некоторым людям не подходят наушники, другие не выносят ощущения от берушей. Включение обоих вариантов позволит помочь большему количеству людей;

- простые солнцезащитные очки со средним затемнением помогут людям, которые слишком чувствительны к яркому свету;

- приятные на ощупь тактильные игрушки («лохматая» игрушка из силикона, антистрессовые игрушки для сжимания, танглы (tangle), которые

можно вертеть в руках). Многим детям и взрослым помогает, если они могут занять чем-то руки. Это уменьшает стресс и перегрузку, а заодно снижает риск попыток потрогать экспонаты;

- предметы, которые можно рассматривать для получения визуальной стимуляции, например, гелевые часы, светящиеся игрушки и так далее.

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.

Место для отдыха: выделите тихий угол в доме и положите туда предметы, помогающие успокоиться (подушки, напольные мешки, гимнастический мяч и так далее). Когда ребенок расстроен или страдает от перегрузки, объясните ему, что ему нужно успокоиться, например: «Ты плачешь и бросаешь игрушки. Тебе нужно успокоиться». Направьте ребенка в место для отдыха и помогите ему заняться чем-нибудь успокаивающим, например, глубоко и медленно дышать, считать до пяти и так далее. Используйте визуальные подсказки, чтобы показать ребенку, какие шаги нужно сделать, чтобы успокоиться. Хвалите и поощряйте ребенка за улучшения в его настроении. С течением времени вы сможете просто говорить ребенку, что нужно пойти успокоиться, и он сможет самостоятельно пойти в место для отдыха, практиковать упражнения для релаксации и вернуться, когда почувствует себя лучше. Успокаивающие стратегии (их визуальные подсказки) нужно всегда носить с собой и пользоваться ими в любой обстановке. Важно не само место, а то, что вы учите ребенка регулировать собственные эмоции.

Памятка для родителей

10 способов достучаться

Диагноз «аутизм» – огромный удар для родителей. Но нужно знать, что есть большая вероятность, что такой малыш полностью адаптируется к социуму (если у ребенка сохранен интеллект). Большинство детей, которые прошли реабилитацию, живут полноценной жизнью. Но чтобы достичь таких успехов, с каждым малышом должны заниматься коррекционные педагоги, а родители должны 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. Безусловно, каждому родителю хочется, чтобы его ребенок-аутист пошел в обычную школу, но нужно ставить перед собой цели на ближайшее будущее. Если вам сейчас нужно, чтобы ребенок сам ел или ходил на горшок — занимайтесь именно этим:

Запаситесь терпением

Нужно понять, что такому ребенку очень сложно жить в нашем мире и ему нужно намного больше внимания, чем обычному ребенку.

Показывайте разницу

Например, в той же песочнице, покажите, что сухой песок не лепится, а из мокрого – прекрасно получаются пасочки.

Будьте последовательны

Если педагог устанавливает для ребенка определенные правила, четко придерживайтесь их и дома. Например, чтобы остановить ребенка, хлопните в ладоши или возьмите за руку. Этого должны придерживаться все домочадцы. **Учите подражать**

К сожалению, у аутистов нарушен элемент подражания, поэтому им сложно играть в куклы, варить кашку, делать пасочки и смириться, что, кроме них, в песочнице есть другие дети. Но гулять с аутистом отдельно – ошибка. Нужно медленно, но уверенно учить его подражать. Например, делая пасочки, уделите каждому этапу день-два. Сегодня – набираем песок в форму (а не высыпая на голову другому ребенку!), завтра – переворачиваем ее и т. д.

Занимайтесь спортом

Лечебная физкультура способствует развитию мозга и координации движений. Дома вы можете практиковать с малышом различные прыжки: на одной ножке, спрыгивание с бровки, скакалку. Также можно лазать по лесенкам, приседать, кружиться. Это не только укрепляет здоровье, но и дает понимание понятий право-лево, верх-низ.

Научитесь отказывать

Приучайте ребенка к словам «нет», «нельзя». Иначе малыш не поймет, что некоторые его поступки причинят боль – он будет толкать детей на площадке или бить маму и т. д. **Соблюдайте ритуалы**

Например, приучая ребенка к горшку, нужно высаживать его всегда в одно и то же время, вместе с ним выливать содержимое в унитаз, мыть руки, вытирать исключительно его полотенцем. Также проигрывайте каждую игру много раз, сопровождая каждое действие комментариями, чтобы ребенок понял правила, и чтобы игра превратилась в ритуал.

Играйте в контактные игры

«Ладушки», «ку-ку», «зайчик» – такие примитивные развлечения помогают развивать тактильные навыки. **Не балуйте малыша!**

Дети-аутисты великолепные манипуляторы, а вседозволенность мешает им развиваться. Поэтому старайтесь не выполнять всю работу за них.

Приложение

Приложение 1 Как подготовить социальную историю?

Социальная история — это метод помощи детям с аутизмом, доказавший свою эффективность в научных исследованиях. Часто люди с РАС страдают от неопределенности и испытывают сильный стресс, когда не знают, что их ждет. Вы можете использовать социальную историю, чтобы заранее их подготовить. Не обязательно, чтобы история включала все детали мероприятия, всего несколько знакомых признаков или ситуаций во время посещения кинотеатра/театра/ киноконцертного зала/музея уже могут значительно уменьшить тревожность и стресс. В этом и состоит основная цель социальной истории — сделать непонятную или новую ситуацию как можно более знакомой заранее.

Важные моменты при написании

Зрительные образы — наиболее простой и доступный способ донести информацию до любого ребенка, поэтому социальная история должна больше показывать, чем рассказывать. Больше картинок, меньше текста. Предложения должны быть короткими и по возможности простыми. В качестве изображений важно использовать реалистичные фотографии места, лучше всего сделать эти фотографии специально для истории незадолго до мероприятия. Какие это могут быть фотографии, описывается ниже. Перед работой над социальной историей важно приехать в здание кинотеатра/театра и «пройти» его, представляя себя на месте ребенка. При этом важно ответить на следующие вопросы, сделав соответствующие фотографии:

- Что привлекает наибольшее внимание визуально? Может быть, у здания или в нем есть какие-то знакомые детям изображения персонажей, статуи, фонтан?
- О каких «опасностях» нужно предупредить маленького зрителя?
- Что издает громкие звуки, неожиданно начинает двигаться, где может быть очень шумно и людно?
- В каких ситуациях ребенку придется ждать? Ожидание может представлять проблему для детей с аутизмом. □ Какие помещения увидит ребенок, попав внутрь?

В социальной истории используется только первое лицо: «Я пойду в кино», «Мы сядем в зале», «Я буду вести себя хорошо».

Ребенку важно идентифицировать себя с тем, о чем ему читают. Директивные предложения в истории нужно свести к минимуму.

Директивные предложения — это инструкции о том, что надо или не надо делать. Пример директивного предложения: «Даже если вокруг будет очень шумно, я постараюсь оставаться спокойным и не буду отходить от _____». Большинство предложений должны быть описательными (что будет происходить: «Мы войдем в холл кинотеатра, там может быть много других детей и их родителей») и перспективными (как воспринимают ситуацию окружающие: «Если я буду вести себя тихо и спокойно, то все подумают, что я очень хорошо себя веду»).

Социальную историю не читают на месте! Для того, чтобы она эффективно выполняла свою функцию, ее необходимо читать ребенку или вместе с ним каждый день в течение 1–2 недель. Это даст ему время подготовиться, а во время самого визита можно просто обращаться к социальной истории или напоминать ребенку о его отдельных пунктах. Лучше всего читать социальную историю в спокойной обстановке, когда ребенок доволен и расслаблен, нельзя его заставлять, если ему не понравится чтение. По большому счету это выглядит как чтение книги про него самого! Социальная история должна быть рассчитана на любой уровень восприятия речи, поэтому при ее составлении стоит использовать короткие, четкие фразы и опираться на визуальные образы, картинки, фотографии конкретных мест, предметов. В этом случае даже те дети, которые не умеют читать или плохо понимают речь, смогут с помощью родителей получить представление о предстоящем мероприятии и месте, где оно будет проходить.

Пример социальной истории «Я иду в кино!»

Это вход
в кинотеатр.

Я и
пойдем в этот
кинотеатр, чтобы
посмотреть фильм
про Золушку.
Мы поедем в кино
утром на
.....



На входе в кинотеатр
отметят мою фамилию
и выдадут такой
браслет.



Когда мы поднимемся
по лестнице, мы попадем
в фойе, я смогу взять
воду и попкорн и ждать
на диванах, когда можно
будет зайти в зал.



Когда мы зайдём
в кинотеатр, то мы
попадём вот
в такой зал.

Там будут другие люди,
которые пришли смотреть
кино, поэтому там может
быть шумно.



В кинотеатре будут помощники, которые объяснят мне, куда идти, или проведут в тихую комнату, если я слишком устану или мне станет страшно.



Помощники носят вот такие синие футболки и кепки.



Я могу попросить помощника о помощи.



Если я потеряюсь, надо подойти к стойке.

В кинотеатре я буду вести себя тихо, я буду все время стоять рядом с, и я буду держать за руку.

Тогда все будут думать, что я очень хорошо себя веду, и будет радоваться.



Если мне станет слишком громко и неприятно, то я скажу об этом



Перед кино мы
можем зайти
в туалет.

Если мне нужно
в туалет, то я скажу
об этом
и мы сможем выйти
в фойе.



Если до кино
остается время,
мы можем
посидеть
и отдохнуть
вот на таких
сиденьях.

Другие дети и их
родители тоже
будут сидеть рядом.



Потом мы пойдём в кинозал.



Это кинозал, он очень
большой.

Мы зайдём в кинозал
и сядем на наши места.

Рядом будут сидеть
другие дети и их родители.



Все будут смотреть
на большой экран.
На нем покажут фильм.

Когда начнется
кино, нужно сидеть
на своих местах
и не вставать.

**Нужно вести себя
тихо и молчать.**



Если мне нужно что-то сказать
....., то я скажу это шепотом.

**Мы будем
смотреть сказку
про Золушку.**



На самом деле ее зовут Элла, но злая
мачеха и сводные сестры прозвали
ее Золушкой.



Это злая мачеха. Она хотела помешать Золушке поехать на бал.



Однако добрая фея-крестная помогла Золушке, дав ей красивое платье и хрустальные туфли и наколдовав для нее золотую карету.



Золушка смогла поехать на бал к принцу, которого она полюбила.



Принц нашел ее по хрустальной туфельке, которую она потеряла, и после этого они жили долго и счастливо.

**Если я устану или испугаюсь,
то я могу сказать
и пойти на перерыв.**

Я могу походить по коридору
или пойти в специальное место,
где можно отдохнуть.

Помощник может отвести
нас туда.

Когда я отдохну, мы вернемся
в зал и снова будем смотреть
кино.



После кино мы поедем домой.

Я могу ходить в кино
вместе со всеми!
Я молодец!



Полезные ссылки:

- Фонд содействия решению проблем аутизма в России «Выход»
outfund.ru
- Социальные истории- картинки
- Социальные истории <http://outfund.ru/socialnye-istorii-dlya-detej-sautizmom/>

Литература:

1. Выявление риска развития расстройств аутистического спектра в условиях первичного звена здравоохранения у детей раннего возраста: Пособие для врачей / С. А Морозов., к.б.н. – Воронеж 2014, – с.56
2. Дион Беттс и Нэнси Патрик Вопрос-ответ. Как помочь ребенку с аутизмом адаптироваться к окружающей среде? Фонд «Выход», – URL: <http://outfund.ru/kak-pomoch-rebenku-s-autizmom-adaptirovatsya-kokruzhayushhej-srede/>
3. Модель обучения детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) в общеобразовательной школе: методическое пособие / Егорова Л. В., Зверева Е. А., Орлова М. А., Шаргородская Л. В., Чурилина Е. В. —Москва, 2015. – 88 с. – URL: http://www.osoboedetstvo.ru/files/book/file/metodichka_shkola.pdf
4. Никитина Ю.В., Солдатенкова Е.Н. Рекомендации для сотрудников ДОУ, работающих с детьми, имеющими расстройства аутистического спектра// Аутизм и нарушения развития. 2015.№ 1 (46). С.19-23. – URL: https://psyjournals.ru/files/75932/autism_2015_1_nikitina_soldatenkova.pdf
5. Пособие для родителей Аутизм. Дружелюбная среда. Руководство для родительских организаций по созданию дружелюбной среды в учреждениях культуры для людей с аутизмом и ментальными расстройствами. ФОНД «Выход», – Москва 2016. – 84с.
6. Пособие для родителей, семьи и друзей. Обратите внимание: аутизм. Фонд «Выход», – Москва 2014.– 36с.
7. Психолого-педагогическое сопровождение детей с расстройством аутистического спектра: учебно-методическое пособие для учителей и специалистов образовательных организаций / сост. Л. М. Беткер. – Ханты-Мансийск, РИО ИРО, 2013.– 82 с.
8. Рекомендации учителям и родителям детей с ранним детским аутизмом (РДА) – URL: https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00553082_0.html
9. Создание специальных условий для детей с расстройствами аутистического спектра в общеобразовательных учреждениях: Методический сборник / Семаго Н.Я., Семаго М.М., Отв. ред. С.В. Алехина// Под. ред. Е.В. Самсоновой. — М.: МГППУ, 2012. — 56 с. – URL: <http://stud.surgpu.ru/media/medialibrary/.pdf>
10. Татьяна Медведева, Илья Музюкин Практика ведения командных консультаций для семей, воспитывающих детей дошкольного возраста с РАС и ментальными нарушениями: методическое пособие/ Татьяна

Медведева, Илья Музюкин. – фонд «Выход», – Москва 2016. –64 с. –
URL: http://outfund.ru/wp-content/uploads/2016/10/3_%D0%A2eam_preview.pdf

11. Хаустов А.В., Богорад П.Л., Загуменная О.В., Козорез А.И., Панцырь С.Н., Никитина Ю.В., Стальмахович О.В. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с расстройствами аутистического спектра. Методическое пособие / Под общ. ред. Хаустова А.В. – М.: ФРЦ ФГБОУ ВО МГППУ, 2016. –125с.
12. Центр диагностики и консультирования Краснодарского края «Школа