

## Консультация для родителей «Какой досуг выбрать для детей с расстройством аутистического спектра»

Расстройство аутистического спектра или аутизм — это нарушение развития, которое подразумевает повторяющееся или негибкое поведение, трудности в социальной коммуникации и взаимодействии, обработке сенсорной информации.

Нарушение по-разному влияет на детей, хотя в повседневной жизни они сталкиваются с похожими трудностями:

- проблемы с обучением и усвоением информации;
- психические нарушения — ЗПР, эпилепсия;
- сопутствующие состояния — неуклюжесть, нарушения речи и слуха.

Но детям с РАС можно помочь жить более полноценной жизнью при должном уровне поддержки и понимании их проблем.

### Почему детям с РАС сложно организовать досуг

#### 1. Трудности в общении.

Может казаться, что дети с аутизмом предпочитают проводить время в одиночестве, поэтому не участвуют в общих играх. Но дело в том, что они не знают, как познакомиться или завести разговор. Их социальные и коммуникативные сложности часто не позволяют им даже обратиться за помощью.

При этом некоторые ребята могут подробно и красочно рассказывать о том, что им интересно, но совершенно не интересоваться мнением собеседника. Они просто не понимают, что разговор — это взаимный процесс.

Бывает, что дети с РАС не используют для коммуникации непосредственно речь и общаются с помощью жестов, изображений или приложений на девайсах, что делает их странными в глазах сверстников.

#### 1. Особенности восприятия и эмоциональной сферы.

Дети с РАС сталкиваются с трудностями в обработке сенсорной информации. Их зрительная, слуховая, тактильная гипер- или гипочувствительность делают невыносимыми виды досуга, от которых другие дети в восторге, — походы в кино или парк аттракционов.

Так, громкая музыка из динамика воспринимается ими как «тревожный набат», а гудение или мигание ламп дневного света кажется изощренной пыткой. Они совершенно не получают удовольствия от пребывания в людных местах, таких как торговые и развлекательные центры, парки аттракционов.

#### 1. Ограниченные паттерны поведения.

Например:

- неконтролируемые движения или жесты, такие как раскачивание, щелканье пальцами;
- повторение фраз из мультфильмов или рекламных роликов;

- жесткое следование различным правилам, например, одному и тому же маршруту прогулки;
- чрезмерное увлечение определенной темой — космосом или жизнью насекомых.

Сосредоточившись на определенном поведении или теме, дети с РАС не могут переключаться и уделять внимания происходящему вокруг, а их стремление к постоянству и безопасности мешает им пробовать новое.

### 1. Реакция общества.

К сожалению, далеко не все люди готовы к настоящей инклюзии. Чаще всего, детей с какими-либо особенностями другие родители не хотят видеть рядом и пускать к своим чадам.

Тем не менее, существуют виды полезного и интересного досуга, которые подойдут детям с аутизмом и даже могут им понравиться.

#### Какие виды досуга подходят детям с РАС

##### Скалодром

Плюсы:

- совмещает двигательную активность, взаимодействие с тренером и выполнение различных правил, то есть разные направления развития;
- развивает гибкость, координацию и выносливость;
- позволяет почувствовать уверенность в себе.

Как в любом виде спорта, в скалолазание есть правила. Они обеспечивают безопасность во время занятий. Ребенку с РАС важно понимать последовательность действий, поэтому правила лучше представить в виде картинок, четко проговорить их несколько раз.

Нужно разграничить пространство. Расстеленные на полу коврики дают представление о том, где нужно находиться во время тренировки. Понимание того, как высоко лезть, помогут дать дополнительные значки на

зацепах — например, можно использовать яркие ленты на магнитах, предварительно закрепленные на зацепы. Ребенка можно попросить их собрать.

##### Зоопарк

Плюсы:

- обучает следовать социальным правилам;
- формирует интерес к окружающему миру;
- развивает восприятие, умение обобщать,



сравнивать и анализировать.

Просто ходить и рассматривать животных ребенку или подростку с РАС может быть неинтересно. Страдающим аутизмом важно понимать, когда

деятельность начнется и когда закончится, что их ждет в конце, иначе они испытывают тревогу.

Полезно будет вести чек-листы — например, находить и отмечать в таблице животных, которых уже встретил, выполнять различные задания с картинками — скажем, соединять животное с местом его обитания.

### **Музеи**

Плюсы:

- обучает следовать социальным правилам (в том числе специфическим, для музея);
- помогает справиться со сложностями в обработке сенсорной информации;
- развивает навык нахождения в группе;
- прививает любовь к прекрасному, развивает любознательность;
- способствует расширению словарного запаса.



Музей — это источник дополнительной сенсорной нагрузки. Там может играть музыка, бывают залы разной освещенности. Чтобы помочь ребенку с РАС с этим справиться, нужны стратегии.

Одна из них — социальные истории. Их цель — предоставить ребенку с аутизмом знания о том, как правильно взаимодействовать с другими людьми и вести себя. Они могут быть представлены в виде альбома с картинками.

Хорошо бы иметь на руках сенсорную карту музея, где будут отмечены комнаты с громким звуком, ярким светом. При этом ребенок должен сам решать, идти ему в эту комнату или нет.

При проведении экскурсии детям с аутизмом важно понимать, где они находятся, пока экскурсовод рассказывает про экспонат, и как близко можно подойти.

### **Поездка за город**

Плюсы:

- формирует навык взаимодействия с близкими;
- дает возможность планировать маршрут и свое время;
- предоставляет возможность разделить удовольствие от прогулки с семьей.

Сборы на природу вызывают у ребенка с РАС волнение, справиться с которым поможет четкое обозначение обязанностей и последовательность выполнения действий.



Помогают, например, отметки в календаре — зачеркивание дней до предполагаемой поездки. Это морально готовит ребенка к приключению и заставляет отвлечься от страха.

### **Творчество**

Плюсы:

- помогает раскрыться, развивает воображение и способности;
- учит делать выбор, справляться с трудностями, взаимодействовать;

- дает возможность получать совместное удовольствие и радоваться.

Чтобы процесс изготовления поделки или рисунка был понятен ребенку с РАС, можно разбить его на несколько мелких шагов. Это поможет сориентироваться по времени.

Важно получить результат от деятельности, поэтому если занятие рассчитано на несколько встреч, это нужно обговаривать, обозначить финал каждого этапа визуально.

### **На что обратить внимание родителям**

- Выбор ребенка должен быть принят со стороны близких людей.

Кому-то интересно играть в футбол, а кто-то любит рисовать или играть на скрипке, но все дети имеют право на предпочитаемый вид досуга. Важно понять, что нравится конкретному ребенку, и помочь ему принять в этом участие.

- Важна поддержка и позитив, особенно, в отношении нового опыта.

В освоении нового вида деятельности могут быть и неудачи. Важно поддержать ребенка на первом этапе и получать удовольствие вместе с ним, показывая своим примером, как прекрасно само по себе участие.

- Отдых и досуг должен быть «ожидаемыми».

Можно заранее обговорить с ребенком, что будет происходить в выходные, делать записи в календаре: когда запланированы секции и кружки, а когда — поездка в лес на пикник.

- Делать выбор можно только на основании опыта.

Чтобы понять, насколько близка и интересна ребенку деятельность, сначала нужно попробовать. Для этого в большинстве секций и кружков предусмотрены бесплатные первые занятия.



Подготовила Кочеткова Т.В.