

Почему важно организовать режим дня для ребёнка с аутизмом и ребёнка с РАС.



Режим дня аутичного ребенка

Поддержание режима дня важно для всех детей, для ребенка же с синдромом аутизма создание особого режима всей жизни имеет первостепенное значение – это необходимое условие развития.

Аутичный ребенок чувствует себя безопасно только тогда, когда ему понятно, привычно и ясно, то, что от него требуют. Распорядок дня должен иметь определенную последовательность и повторяемость. Тогда хаос и фрагментарность в

сознании ребенка постепенно перерастут в более целостную картину мира, а упорядоченная, предсказуемая жизнь поможет организовать его поведение. Важно понимать, что стандартного

режима дня не может быть, т.к. каждый ребенок индивидуален и по-разному эмоционально наполнен.

Организация режима дня опирается на следующие составляющие:

– Возраст ребенка. Например, в младенчестве ребенок много спит, а в дошкольном возрасте может долго играть и заниматься.

– Биологические ритмы ребенка, которые проявляются, прежде всего в особенностях

чередования периодов сна и бодрствования: ребенок может спать мало – или нуждаться в

продолжительном времени для сна; поздно ложиться и поздно вставать («сова») – или рано ложиться и рано вставать («жаворонок»). Эти особенности обусловлены типом высшей нервной деятельности ребенка, который не поддается изменению.

– Традиции семьи: как в ней принято начинать день, питаться, проводить вместе время и т. д.

Обычно взрослые приносят традиции и сам стиль отношений в собственную семью, из

родительской. Сюда же можно отнести и передаваемые из поколения в поколение игры,

стишки, шутки, колыбельные и сказки.

– Возможности семьи: например, может ли кто-либо из взрослых постоянно находиться рядом с ребенком в течение дня и т. п.

Таким образом, режим дня ребенка складывается исходя из его индивидуальных

физиологических особенностей, а также особенностей внутрисемейных отношений, т. е. здесь сочетаются физиологические и социальные аспекты. При этом режим дня ребенка не статичен, а меняется по мере его развития и постепенного взросления.

Рекомендации по организации режима дня:

1. Эмоциональный комментарий всего, что происходит в течение дня. Постоянно

объясняйте ребенку, что происходит, заражая его при этом своим восприятием, – сейчас вы «окошко», через которое ребенок выглядывает в окружающий мир. Комментарий при этом, как правило, не содержит ничего особенного – самые простые, обычные слова, движения и действия лучше всего передадут ваши чувства. Оставайтесь естественны. Это позволяет избежать механического повторения действий, а также помогает ребенку чувствовать себя более комфортно в рамках повседневной жизни.

2. Воспитание самостоятельности требует специальной работы по запоминанию

последовательности событий, которые происходят на протяжении дня, а также порядка

действий в той или иной ситуации. Малышу с аутизмом намного легче усвоить навыки в

естественных ситуациях, но требования к нему со временем нужно постепенно усложнять.

3. Старайтесь, чтобы проживание событий дня, выполнение необходимых действий приносило удовольствие. У ребенка есть любимые занятия, на которые стоит опираться при организации его дня, в том числе и обучение навыку. Например, для этого во время купания поиграйте с

ребенком в «фонтан», «брызги», а укладывая ребенка спать, спойте ему песенку. Ведь вы лучше знаете, что доставляет вашему малышу удовольствие.

4. Предлагайте ребенку вещественные ориентиры, символические обозначения того или иного

события, помогающие ему быстрее переключаться: так, перед едой можно звонить в

колокольчик, созывая всех членов семьи на кухню; перед купанием достаньте специальную плавающую игрушку и т. п.

5. Вводите новые детали в привычные действия, отступайте иногда от привычного режима.

Например, вместо обеда дома отправьтесь в ближайшее кафе. При этом не забудьте обсудить такой план заранее.

Важно помнить, что ребенок-аутист имеет большую потребность в четком режиме дня и,

следовательно, в дисциплине. Режим дня включает в себя не только прогулки, прием пищи, сон, но и определяет время для проведения развивающих занятий. Доказано, что грамотно составленный режим для данного ребенка, т.е. приспособленный к нему, успокаивает ритм, дает ощущение стабильности и лечит страх у детей. Соблюдение режима дня способствует созданию эмоционально благоприятной атмосферы для ребенка, формирует у него чувство уверенности в окружающем его пространстве, организует его деятельность, и в свою очередь, дает возможность взрослым развивать ребенка. Благодаря режиму у ребенка формируются здоровые стереотипы, помогающие ему адаптироваться в социуме. Кроме того, в режимных моментах осуществляется обогащение социально бытового опыта ребенка.

Ребенок приобретает навыки, необходимые ему в повседневной жизни.

Непредсказуемые происшествя и перемены пугают аутичного ребенка. Даже

Самые незначительные изменения в режиме, в обстановке или одежде могут спровоцировать у них агрессию. Чтобы избежать подобных приступов, родителям нужно постоянно поддерживать привычный для ребенка порядок вещей. А режим дня как раз и приносит в жизнь семьи стабильность и определенный порядок действий.

Как правильно составить режим дня для ребенка аутиста?

Прежде всего, надо «идти за ребенком», гибко подходить к построению и проведению каждого режимного процесса. Необходимо быть последовательным, действовать поэтапно, не форсируя события, и помнить: развитие и воспитание аутичного ребенка – тонкое, даже деликатное дело, требующее ощутимых временных затрат. Не надо заставлять его делать запланированное вами, лучше следовать за его интересами и стремлениями. Первое расписание должно включать задания и обязанности, приятные для малыша. Со временем вводятся новые задания. Наиболее трудным этапом формирования режима является выработка дневного ритма. Важно помнить про ритм занятий. Ребенок, страдающий аутизмом, не может долго

выдержать ситуацию активного взаимодействия. Рекомендуется проводить обучение не более 1-2 минуты. Самое главное, чтобы действие было завершено, и малыш справился с заданием. Обязательно хвалите его, даже если не все получилось.

Визуальное расписание

Начинать всегда сложно, тем более, когда не знаешь, будет ли свет в конце туннеля. Чтобы структурировать весь день ребёнка, необходимо весь режим дня написать в блокнот, затем под каждый пункт сделать фото с ребёнком, либо обозначающие картинки, но они менее мотивирующие. Затем нужно сделать подписи – «я делаю зарядку», «я стираю», «я занимаюсь», «я смотрю мультики». И так бесконечно, на каждое действие ребенка. Все, что нужно отрабатывать – сижу за столом, мою руки, все требует визуальных карточек. Одновременно прорабатывается речь, ребенок учится составлять предложение. Детям аутистам легче выстроить логическую связь, карточка и соответствующее действие. Развешивать картинки или фотографии визуального расписания необходимо в удобном для малыша месте. Вместе с тем, то, что изображено на картинках или фото должно неоднократно проговариваться взрослыми.

У расписания, конечно же, существуют свои хитрости. Любой типичный ребенок не будет ощущать себя комфортно, бесконечно занимаясь, выполняя бытовые обязанности или играя в развивающие игры. У каждого есть свои любимые занятия, необходимо наблюдать и записывать, от чего ребенок получает максимальное удовольствие. Это список мотиваций также нужно перевести в визуальные картинки, можно фото, или подобрать в интернете подходящие. Затем нужно сформировать это расписание по принципу сэндвича. Первым идет действие, которое ребенок легко выполнит.

Например – переоденется. Затем сложное или требующее длительной концентрации внимания – зарядка. После, уравнивает также доступное или отработанное занятие – игра в домино. И обязательно поощрение, в виде любимого занятия или словесное подкрепление – ты молодец.

Уверенности и спокойствию аутичного ребенка также способствуют определенные семейные ритуалы, которые повторяются систематически и в определенной последовательности.

Например, ребенок должен привыкнуть, что скажем, вечерние процедуры всегда проводятся следующим образом: за прогулкой следует чаепитие, потом совместное чтение, затем массаж, подготавливающий аутичного ребенка ко сну. Все это обеспечит ему спокойный и здоровый сон.

И чтобы понимать своего ребенка, а он понимал этот мир, его нужно упорядочить. Разложить, систематизировать не только числа, но и все – время, месяца, дни, часы, продукты, цвета, действия. Это просто и невероятно сложно, требует постоянного самоконтроля, чтобы в сотый, тысячный раз объяснять не логичные, по мнению аутиста, вещи. Доскональное знание родителями особенностей развития своего ребенка, использование расписаний и стабильный режим дня обязательно окажут

действенную помощь аутичному ребенку, сделают его более уверенным и спокойным.

Пятибалльная шкала — это метод визуальной поддержки, который подскажет ребенку с аутизмом, как действовать в трудных ситуациях. Это может быть нарастание тревожности, нежелательное поведение и агрессия, проблемы в общении с окружающими, сложности в следовании инструкциям во время работы и т.д.

5-балльная шкала помогает детям с аутизмом научиться идентифицировать свое состояние и, в зависимости от него, применять правильные стратегии поведения.

Создание пятибалльной шкалы

5-балльная шкала создается следующим образом:

1. *Определяется проблемная область.*
2. *Проблемная область разбивается на 5 частей, с четким описанием уровня сложности.*
3. *Полученная информация располагается в виде визуальной шкалы.*

Метод используется для конкретных ситуаций, поэтому мы предлагаем вам посмотреть образцы и скачать пустые шаблоны, которые вы можете скачать и заполнить самостоятельно.

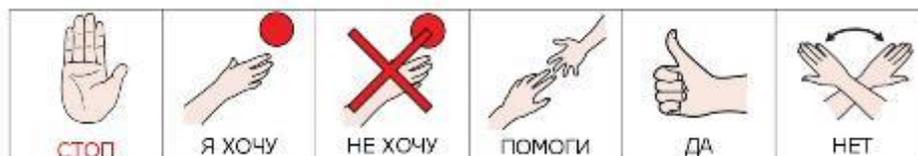
Простая шкала тревожности (стресса)

Этот простой вариант пятибалльной шкалы. С его помощью ребенок может **сообщить о своем уровне тревоги**, дав взрослому соответствующую карточку с номером от 1 до 5.

	Что я чувствую?	Когда я это чувствую?	Откуда я это знаю?	Что мне нужно сделать?
5	Я теряю контроль	В классе очень шумно.	Я громко пишу. Я чувствую, что моя голова сейчас взорвется	Экстремальная ситуация. Я должен прервать свое занятие. Нужно попросить помощи у учителя и побыть в тихом месте пока не я не успокоюсь.
4	Я злюсь	Другие дети шумят	Я не могу заниматься своим делом. Я могу закричать «замолчи!»	Отпроситься выйти из класса. Отдохнуть 5 минут в коридоре.
3	Я испытываю тревогу	Другие дети в классе громко разговаривают.	Мне сложно заниматься своим делом. У меня начинает болеть голова. Я закрываю руками уши.	Я могу надеть наушники от шума или попросить о помощи учителя.
2	Я могу почувствовать небольшое напряжение	Стою в очереди. Общаюсь со знакомыми людьми.	Я начинаю дергать свою одежду.	Я могу взять в руки четки или игрушку-антистресс
1	Я спокоен	Я занимаюсь любимым делом, играю на планшете, еду в машине, катаюсь на качелях	Я расслаблен. Я улыбаюсь. Я чувствую себя хорошо. Я счастлив.	Все хорошо, можно продолжать заниматься своим делом

рес. in. ua

Этот набор можно отнести к базовому, в него вошли следующие карточки: я хочу, не хочу, дай, помоги, стоп, да, нет.



Карточка рес «Помоги»

Карточка «помоги» дает возможность ребенку попросить помощь взрослого, не прибегая к истерикам. Теперь, когда у малыша не получится сложить пазл или застегнуть кофту, вместо того, чтобы тянуть вас за руку или привлекать внимание другими неприемлемыми способами, он сможет протянуть вам карточку «Помоги».