Расстройство аутистического спектра (РАС)

РАС — это расстройства аутистического спектра. Их выявляют по совокупности признаков, а не по одному какому-то тесту. Обычно обращают внимание на три большие области:

Социальное взаимодействие

Ребёнок избегает или плохо понимает контакт: не смотрит в глаза, не ищет общения с другими детьми, не делится радостью, не проявляет инициативу в общении.

Коммуникация

Речь развивается с задержкой или необычно (например, ребёнок много повторяет чужие слова — "эхолалия"), не использует речь для общения (например, не просит помощи словами, а просто тянет за руку).

Поведение и интересы

Повторяющиеся движения (махание руками, кружение), узкий круг интересов (зацикленность на одной теме или игрушке), трудности с изменением привычного порядка.

Ранние признаки РАС у маленьких детей (до 3–4 лет):

-Нет указательного жеста ("покажи пальчиком").
-Не отзывается на имя.
-Нет совместного внимания (например, не смотрит туда, куда указывает взрослый).
-Мало или странно играет в сюжетные игры.
-Очень привязан к рутине, протестует при изменениях.
-Может странно воспринимать звуки, запахи, прикосновения.

Что делать, если подозрения есть:

Обратиться к специалистам: обычно это детский психиатр, нейропсихолог, дефектолог.

Важно:

РАС очень разные! Есть дети с тяжёлыми нарушениями, а есть "высокофункциональный аутизм" (или синдром Аспергера) — это дети, которые разговаривают рано, но имеют проблемы в понимании социальных норм.

И ещё: не путать — бывает, что у ребёнка просто гиперактивность, речевая задержка или особенности темперамента.

Основные принципы работы с ребёнком с РАС:

1. Структура, предсказуемость и рутина

Ребёнок с РАС чувствует себя увереннее, если день предсказуем: одинаковые ритуалы, расписание, чёткий порядок событий. Можно использовать визуальные расписания (например, картинки: "проснулись — умылись — завтрак").

2. Развитие общения (речевого и неречевого)

Если ребёнок говорит — развивать разговор. Если не говорит — использовать жесты, картинки, простые альтернативные способы общения (например, указывать на нужный предмет).

3. Обучение через интересы

Брать то, что ребёнку нравится (например, машинки, динозавры), и через это учить новому: считать машинки, обсуждать цвета, строить сюжетные игры.

4. Чёткие инструкции и простые слова

Одна команда — одно действие. Говорить короткими предложениями: "Сядь на стул", "Дай мяч".

5. Похвала за правильные действия

Поощрять сразу после нужного поведения: "Молодец, что убрал игрушку", "Отлично, ты попросил воду". Либо словами, либо маленькими наградами (наклейка, обнимание).

6. Работа с поведением

Если ребёнок капризничает или истерит, важно понять причину: усталость, непонимание, страх перемен. Использовать техники обучения альтернативным способам выражать свои желания.

7. Развитие социальных навыков

Учить через простые игры: "дай-передай", "очередь", "попросить", "поблагодарить". Начинать с одного, потом подключать других детей.

8.Поддержка сенсорных особенностей

Если ребёнку трудно переносить громкие звуки, яркий свет, прикосновения — по возможности, создавать комфортную среду: спокойный тон, посадить в стороне от источника света, неторопливые движения.

Как работать с ребёнком с РАС

1. Структура дня

Помогает чёткий план. Важно обсуждать все изменения заранее ("Сегодня после занятий мы идём на прогулку" — объяснять утром, а не в последний момент).

2. Коммуникация

Работать над правильной речью (если ребёнок разговаривает:
— объяснять, как правильно начать разговор, поддержать диалог ("спроси про его интересы", "ответь на вопрос, а потом задай свой");
— учить вежливым фразам ("пожалуйста", "спасибо", "можно я...?").
Потренировать короткие "сценки" общения (например, "рассчитаться за шоколадку в кассе магазина", "заказать мороженое в кафе").

3. Саморегуляция и эмоциональный интеллект

Учить "узнавать" свои эмоции: со старшими дошкольниками можно использовать шкалы ("Я сейчас зол на 3 из 10"), карточки с выражением эмоций.
Давать конкретные способы успокоиться:
— "глубоко подышать",
— "посчитать до 10",
— "уйти на 5 минут в тихое место",
— "попросить о помощи словами".

4. Развитие самостоятельности

Договариваться о помощи и обязанностях:
— Завести чек-лист: "убрать посуду", "сложить игрушки"
— Давать возможность принимать маленькие решения: "какую игрушку выберешь?", "что сначала — рисовать или играть?".

5. Поддержка интересов

Очень важно поддерживать увлечения ребёнка (пусть даже они необычные: динозавры, роботы и т.д.).

Примеры упражнений для детей с РАС:

Игры на социальные навыки:
"Разыграй ситуацию" (например: "что сказать, если тебя случайно толкнули").
"Правила поведения" — разобрать вместе, что делать в разных местах (в магазине, на уроке, в транспорте).

Упражнения на саморегуляцию:

"Дневник настроения" — каждый вечер ребёнок отмечает, как прошёл день, что было хорошего, что вызывало трудности.
"Моя коробка спокойствия" — собрать коробку с вещами, которые помогают успокоиться (игрушка-антистресс, картинки, любимые запахи).
Игры на развитие гибкости мышления:
"Найди альтернативу" — придумать разные способы решить одну задачу (например, "если потерял игрушку, что нужно сделать?").

Ребенка очень важно готовить к школе: учить самостоятельности, обсуждать чувства и эмоции, правила поведения и общения.

педагог-психолог: Блошкина Т.А.
(по материалам:https://www.b17.ru/article/659674/)

