


**РАЗВИТИЕ**

**МЕЛКОЙ МОТОРИКИ**




Развивайте мелкую моторику ребенка

с помощью игр и занятий



Поощряйте ребенка к игре с мелкими предметами, например, конструктором, мозаикой или пазлами. Это поможет развить координацию движений рук и пальцев, а также улучшить концентрацию внимания. Используйте различные материалы: пластилин, тесто, пуговицы, бисер. Обязательно включайте в игры элементы творчества, например, рисование, лепку, аппликацию. Уделяйте этим занятиям по 1 часу каждый день.

**Пример:** Когда ребенок играет с конструктором, попросите его собирать башню или другую постройку. Дайте ему задание - «Построить дом для кукавы»




**РАЗВИТИЕ**

**РЕЧИ**




Поощряйте ребенка к активному общению



Создайте в семье атмосферу, благоприятную для общения. Разговаривайте с ребенком о своем дне, делах, настроении, встречах и даже еде. Читайте ему книги или пойте песенки каждый день. Используйте простые, понятные слова и фразы. Объясните ему значение новых слов. Повторяйте за ребенком слова и фразы, чтобы он слышал правильное произношение.

**Пример:** Во время ужина расскажите ребенку о том, что вы едите, какие продукты вам нравятся. Используйте простые слова, как «мясо нежное», «сейчас мы едим картошку», «морковка мне не нравится».



**СОЦИАЛЬНАЯ**

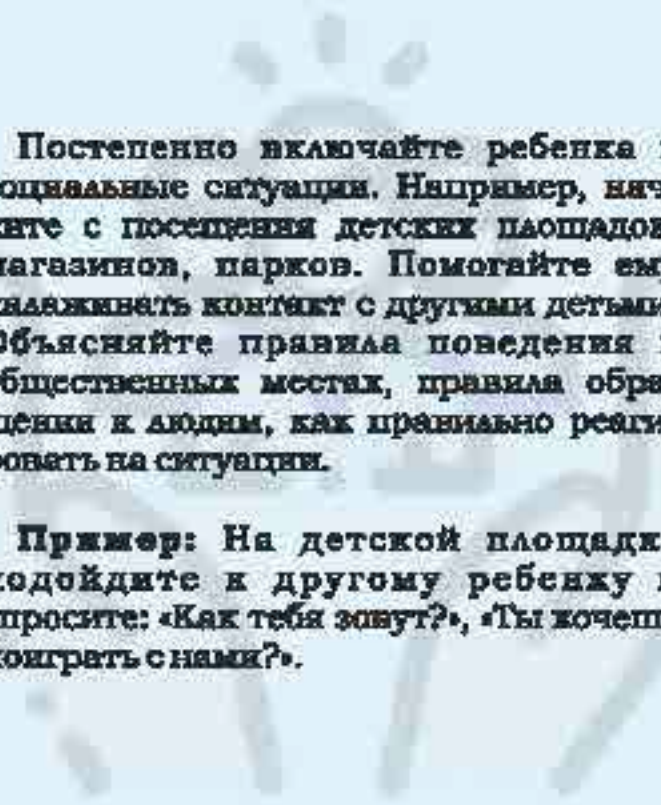

**АДАПТАЦИЯ**



Помогите ребенку адаптироваться


к социальным ситуациям





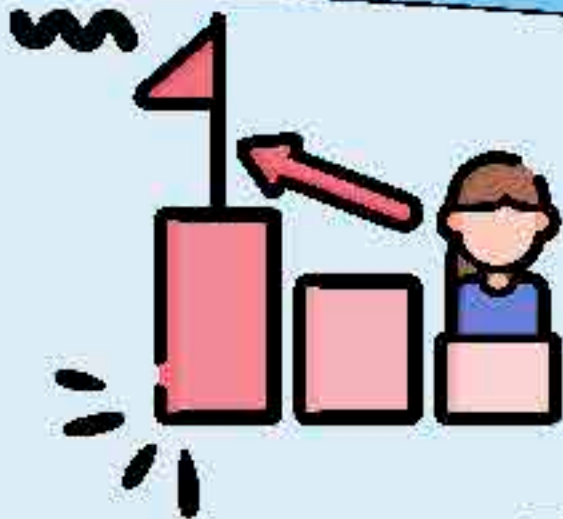
Постепенно включайте ребенка в социальные ситуации. Например, начните с посещения детских площадок, магазинов, парков. Помогайте ему налаживать контакт с другими детьми. Объясняйте правила поведения в общественных местах, правила обращения к людям, как правильно реагировать на ситуации.

**Пример:** На детской площадке подойдите к другому ребенку и спросите: «Как тебя зовут?», «Ты хочешь поиграть с нами?».




**РАЗВИТИЕ**

**САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ**




Поощряйте самостоятельность ребенка



Дайте ребенку возможность самостоятельно выполнять простые действия, например, одеваться, умываться, кушать. Предлагайте ему помощь, но не делайте все за него. Хвалите его за успехи и старания. Помните, что самостоятельность - важный навык, который поможет ребенку стать более независимым.

**Пример:** Попросите ребенка самостоятельно одеться, сказав: «Ты можешь сам это сделать!». Или положите на тарелку не готовый бутерброд, а дольки продуктов, чтобы он сам собрал себе бутерброд.



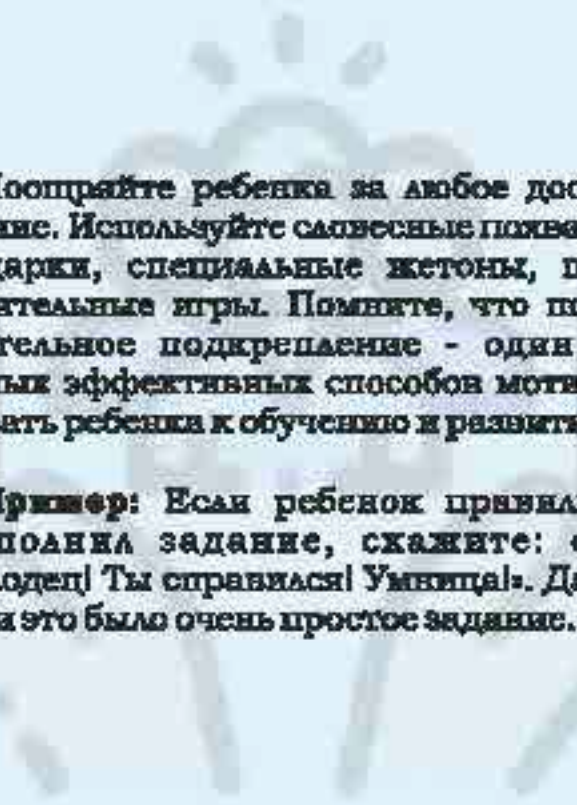



**ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ**

**ПОДДЕРЖАНИЕ**




Хвалите ребенка за любое достижение



Похвалите ребенка за любое достижение. Используйте словесные похвалы, подарки, специальные жетоны, похвальные игры. Помните, что положительное подкрепление - один из самых эффективных способов мотивировать ребенка к обучению и развитию.

**Пример:** Если ребенок правильно выполнил задание, скажите: «Ты молодец! Ты справился! Умница!». Даже если это было очень простое задание.

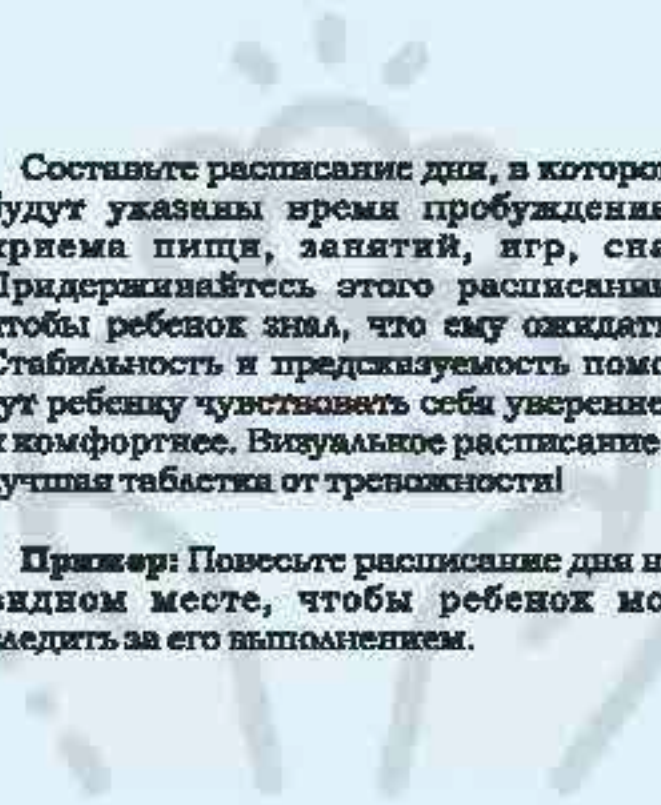



**СТРУКТУРА**

**И РУТИНА**



Создайте четкий распорядок для ребенка



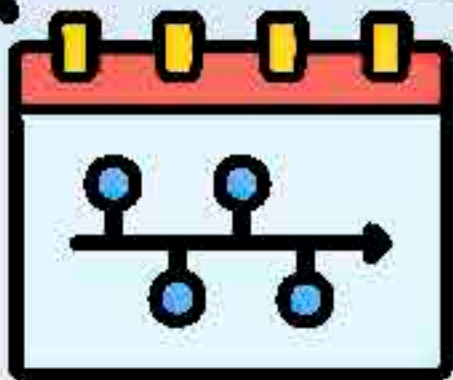
**Составьте расписание дня, в котором будут указаны время пробуждения, приема пищи, занятий, игр, сна. Придерживайтесь этого расписания, чтобы ребенок знал, что ему ожидать. Стабильность и предсказуемость помогут ребенку чувствовать себя увереннее и комфортнее. Визуальное расписание – лучшая таблетка от тревожности!**

**Пример: Повесьте расписание дня на видном месте, чтобы ребенок мог следить за его выполнением.**



**ВИЗУАЛЬНАЯ**


**ПОДДЕРЖКА**



Используйте визуальную поддержку


для понимания ситуаций ребенком





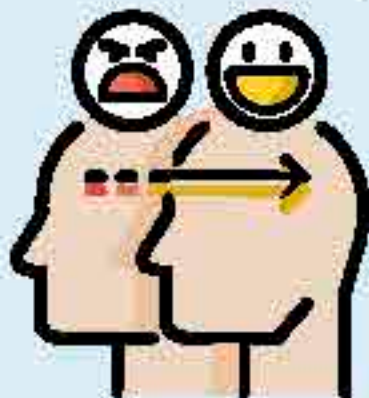
Используйте картинки, символы и визуальные инструкции для объяснения действий и понятий. Это поможет ребенку лучше понять информацию, а также сделает обучение более наглядным и интересным. Вы можете использовать готовые картинки или создать свои собственные.

**Пример:** Используйте картинку с изображением зубной щетки, чтобы напомнить ребенку о том, что пора чистить зубы.

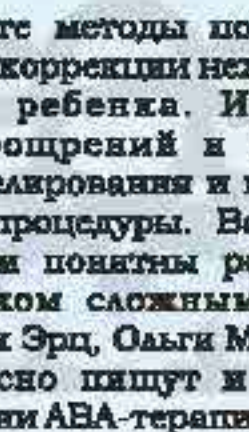



**ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ**

**ТЕРАПИЯ**




Используйте методы поведенческой терапии



**Применяйте методы поведенческой терапии для коррекции нежелательного поведения ребенка. Используйте систему поощрений и наказаний, методы моделирования и подражания, правила и процедуры. Важно, чтобы методы были понятны ребенку и не были слишком сложными. Изучите советы Юлии Эрд, Ольги Мельниченко – они прекрасно пишут и говорят об использовании АВА-терапии.**

**Пример: Если ребенок бросает игрушки, установите правило: «Игрушки нужно складывать в коробку».**



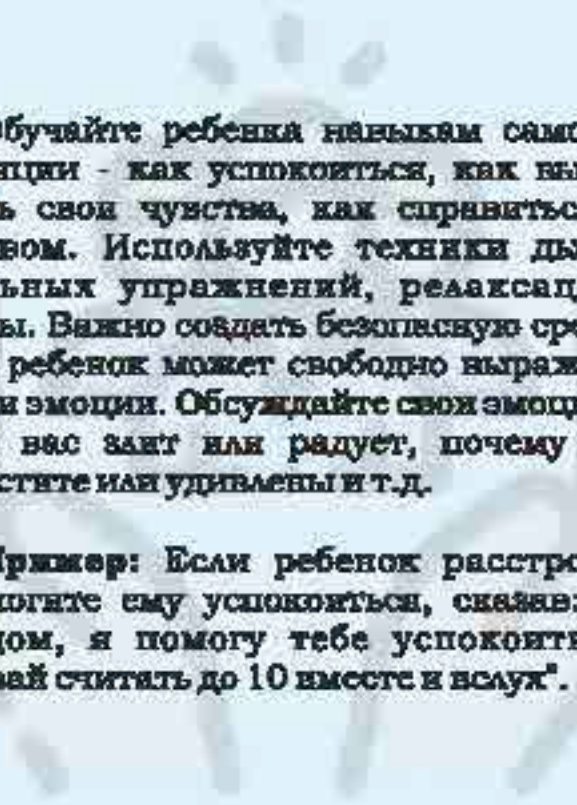

**РАБОТА**

**С ЭМОЦИЯМИ**




Помогите ребенку научиться

справляться с эмоциями



Обучайте ребенка навыкам саморегуляции - как успокоиться, как выразить свои чувства, как справиться с гневом. Используйте техники дыхательных упражнений, релаксации, игры. Важно создать безопасную среду, где ребенок может свободно выражать свои эмоции. Обсуждайте свои эмоции - что вас злит или радует, почему вы грустите или удивлены и т.д.

**Пример:** Если ребенок расстроен, помогите ему успокоиться, сказав: «Я рядом, я помогу тебе успокоиться. Давай считать до 10 вместе и вслух».






**ИГРА**

**КАК ИНСТРУМЕНТ**




**Используйте игру для**

**обучения и социализации**



Играйте с ребенком. Используйте игры для развития речи, моторики, когнитивных и социальных навыков. Важно выбирать игры, которые соответствуют возрасту и интересам ребенка. Игра - естественный способ обучения и социализации для детей. Не пытайтесь сами получить удовольствие от игры и не настаивайте на сложных правилах - игру можно будет усложнить позже, после освоения ребенком нужных навыков.

Пример: Играйте с ребенком в куклы, если он не соблюдает границы других людей. В машинки - если надо обучить правилам перехода через дорогу. В магазин - что подготовить его к самостоятельному походу туда.




**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ**

**ПОДХОД**




Подбирайте индивидуальный подход к ребенку



Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Каждый ребенок уникален и у каждого - свои особенности. Учитывайте индивидуальные потребности ребенка, его сильные и слабые стороны. Подбирайте методы обучения, которые будут наиболее эффективны именно для него.

**Пример:** Если ребенок лучше запоминает информацию через слух, используйте аудиозаписи для обучения. Если любит метро - изучайте профессии через метрополитен, обучайте социальным границам через взаимодействие с пассажирами метро, счету - через часы вагонов и т.д.



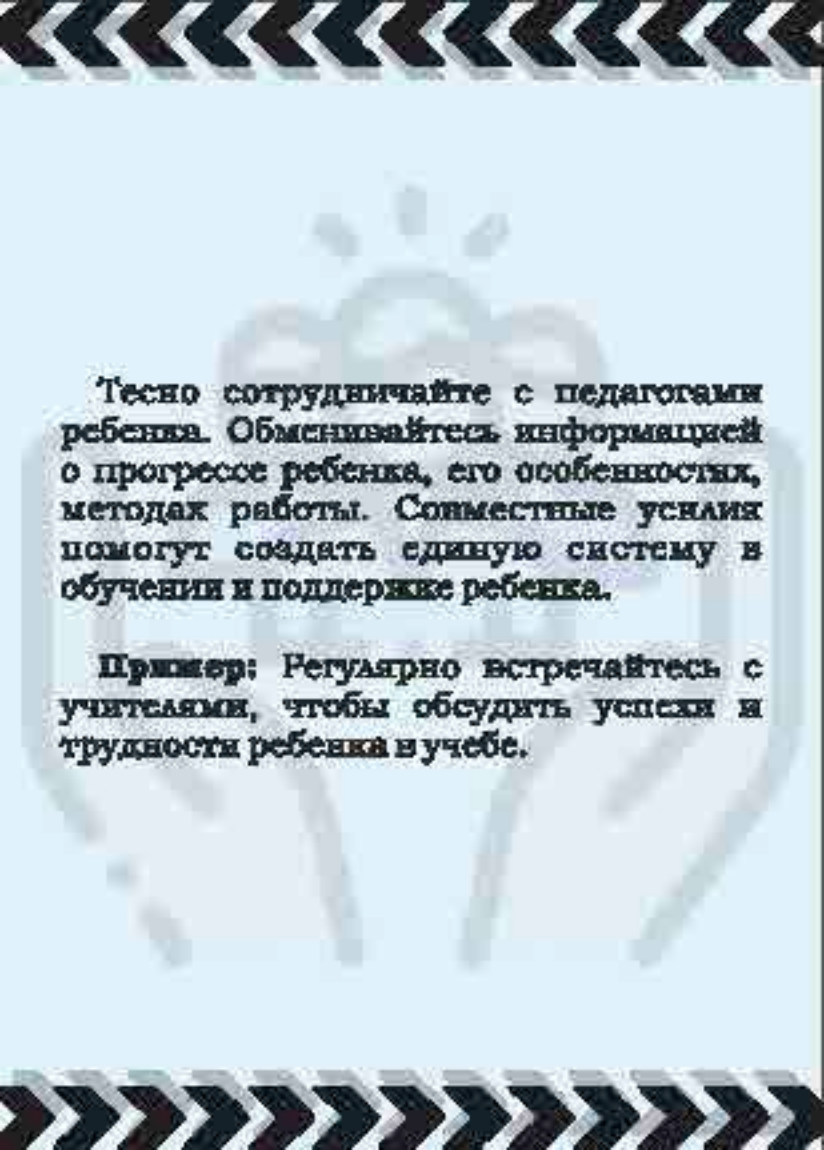


ИВНОЛА



Общайтесь с педагогами





**Тесно сотрудничайте с педагогами ребенка. Обменивайтесь информацией о прогрессе ребенка, его особенностях, методах работы. Совместные усилия помогут создать единую систему в обучении и поддержке ребенка.**

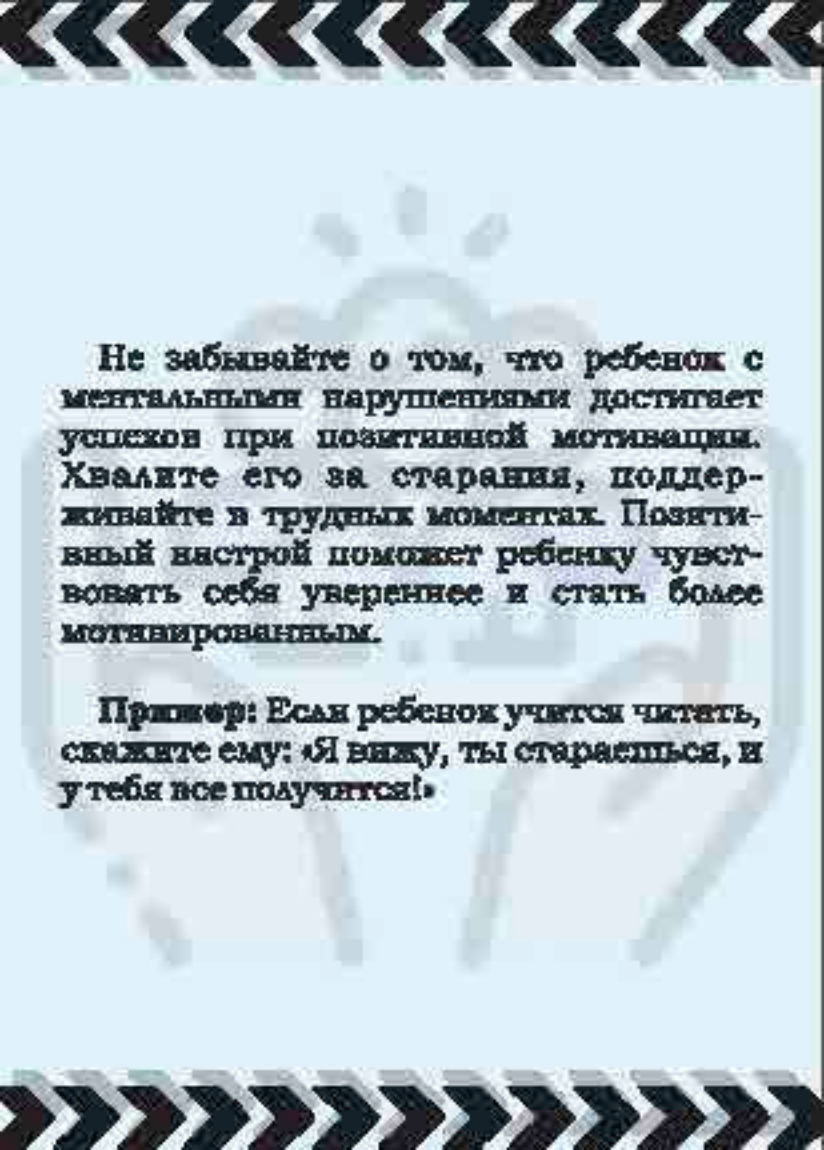
**Пример: Регулярно встречайтесь с учителями, чтобы обсудить успехи и трудности ребенка в учебе.**

**ПОЗИТИВНЫЙ**

**НАСТРОЙ**



Сохраняйте позитивный настрой



Не забывайте о том, что ребенок с ментальными нарушениями достигает успехов при позитивной мотивации. Хвалите его за старания, поддерживайте в трудных моментах. Позитивный настрой поможет ребенку чувствовать себя увереннее и стать более мотивированным.

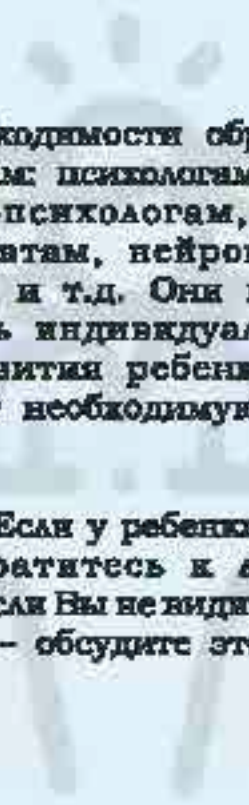

**Пример:** Если ребенок учится читать, скажите ему: «Я вижу, ты стараешься, и у тебя все получится!»

**ОБРАЩЕНИЕ**

**К СПЕЦИАЛИСТАМ**




Не стесняйтесь обращаться к специалистам



При необходимости обращайтесь к специалистам: психологам, логопедам, педагогам-психологам, тьюторам, эрготерапевтам, нейропсихологам, психиатрам и т.д. Они помогут вам разработать индивидуальную программу развития ребенка, а также предоставят необходимую поддержку для вас.

**Пример:** Если у ребенка проблемы с речью, обратитесь к логопеду за помощью. Если Вы не видите результата от занятий – обсудите это со специалистом.





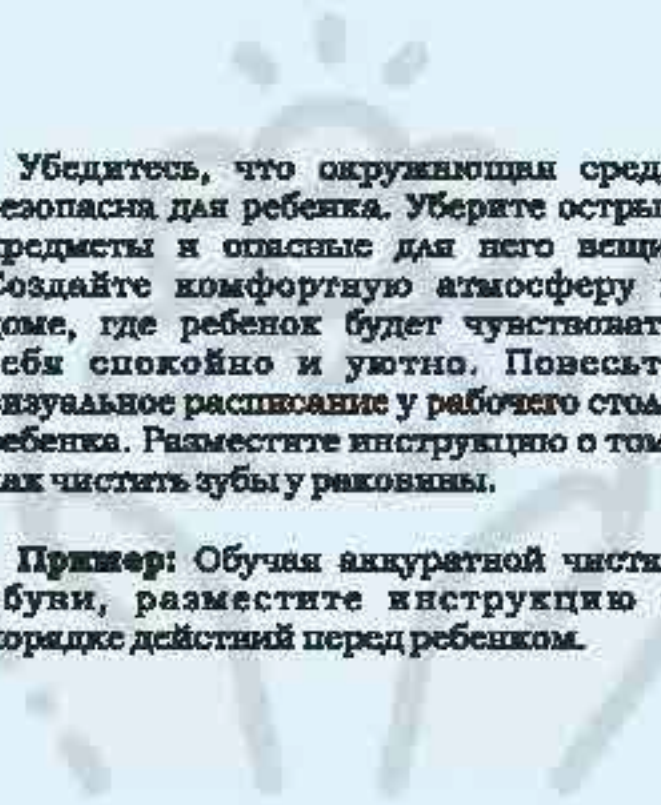

**ДИФУЗИОННАЯ**

**СРЕДА**




Создайте безопасную, комфортную

и развивающую среду для ребенка



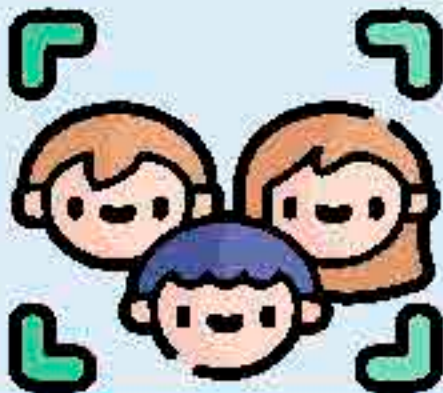
Убедитесь, что окружающая среда безопасна для ребенка. Уберите острые предметы и опасные для него вещи. Создайте комфортную атмосферу в доме, где ребенок будет чувствовать себя спокойно и уютно. Повесьте визуальное расписание у рабочего стола ребенка. Разместите инструкцию о том, как чистить зубы у раковины.

**Пример:** Обучая аккуратной чистке обуви, разместите инструкцию о порядке действий перед ребенком.



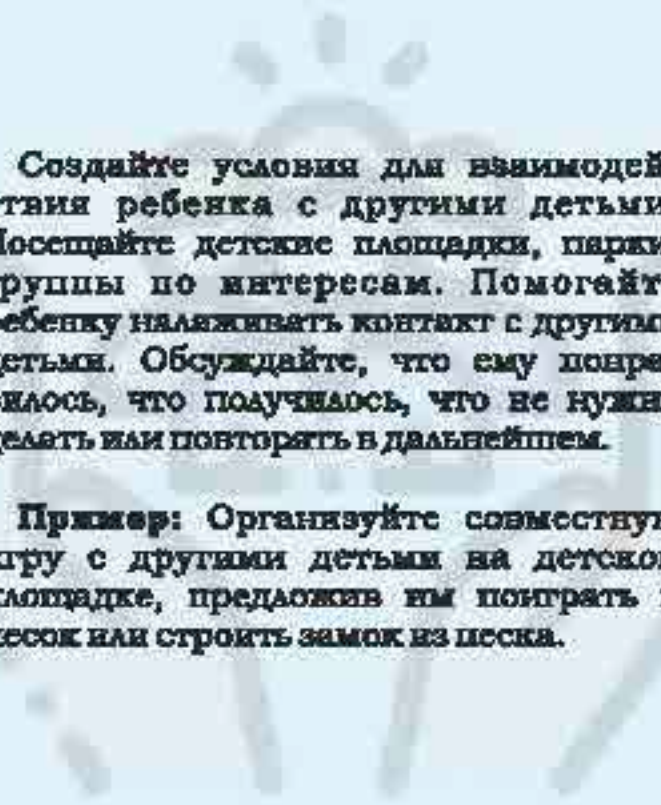

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ**

**С ДРУГИМИ ДЕТЬМИ**




Стимулируйте общение

ребенка с другими детьми



**Создайте условия для взаимодействия ребенка с другими детьми. Посещайте детские площадки, парки, группы по интересам. Помогайте ребенку налаживать контакт с другими детьми. Обсуждайте, что ему понравилось, что получалось, что не нужно делать или повторять в дальнейшем.**

**Пример: Организуйте совместную игру с другими детьми на детской площадке, предложив им поиграть в песок или строить замок из песка.**




**МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ**

**ЛЕЧЕНИЕ**



Следуйте рекомендациям врача






Если ребенок принимает медикаменты, строго следуйте рекомендациям врача. Не прекращайте прием медикаментов без согласования с врачом.

Регулярно проходите контрольные осмотры. Если врач назначил ребенку лекарство, убедитесь, что вы правильно понимаете инструкцию по приему лекарства, соблюдайте все рекомендации врача. Резкая замена или отмена препарата существенно вредит нервной системе ребенка.

Помните, медикаментозная терапия — важная составляющая реабилитации!

Таблетки не лечат аутизм, но помогают стабилизировать эмоциональное состояние ребенка, снять неврологические и поведенческие проявления.




**ДОСТУПНОСТЬ И**

**КАЧЕСТВО ИНФОРМАЦИИ**




Обращайтесь к проверенной

информации об особенностях развития детей



Изучите информацию о ментальных нарушениях развития - специальные сайты, организации и книги, где предоставляют научно-обоснованную качественную информацию. Посетите сайты ВФ «Обязанные сердца», фонда «Выход», где можно найти много информации о программах и практиках с доказанной эффективностью для детей с ментальными нарушениями.

Послушайте подкаст «Особые дети», который помогает быть счастливым родителем особого ребенка. Прочитайте книгу Ольги Никольской «Аутичный ребенок. Пути помощи» - в ней освещены особенности и трудности психического развития и социализации аутичных детей, намечены пути помощи в их обучении и семейном воспитании.



**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ**


**ПОДДЕРЖКА**



Не бойтесь обратиться за


психологической поддержкой





Не стесняйтесь обращаться к психологам за поддержкой. Они помогут вам справиться с эмоциональными нагрузками, научиться правильно взаимодействовать с ребенком. Если у вас нарушен сон, вы испытываете тревожность, подавленное настроение или его резкие перемены, трудности с концентрацией внимания – посетите невролога.

**Пример:** Обратитесь к психологу, чтобы получить консультацию о том, как правильно общаться с особым ребенком, как помочь себе справиться с трудными ситуациями.






**ОЖИДАНИЕ**

**И РЕАЛЬНОСТЬ**




**Будьте реалистами**

**в своих ожиданиях от ребенка**



Не пытайтесь сделать из ребенка того, кем он быть не может. Учитывайте его индивидуальные особенности и не завышайте планку. Важно иметь реалистичные ожидания, чтобы не разочаровываться и не обижать ребенка. Если ребенок с ментальными нарушениями не может читать также быстро, как его сверстники, не давите на него. Помогайте ему в учении и хвалите за каждый успех.

История о том, что дети с аутизмом гениальны – миф. Среди аутичных людей процент гениальных такой же, что и среди их нейротипичных сверстников.




**УВЕРЕННОСТЬ**

**В СЕБЕ**




Помните, что вы не одни



Не стесняйтесь просить помощи у других родителей, у специалистов. Существуют некоммерческие организации, сообщества, группы поддержки для родителей детей с ментальными нарушениями, куда вы можете обратиться.

**Пример:** Посетите форум для родителей детей с ментальными нарушениями, чтобы пообщаться с другими родителями, обменяться опытом и получить поддержку.



**ПОЗИТИВНЫЙ**


**ОБРАЗ ЖИЗНИ**



Создайте позитивный


образ жизни для ребенка





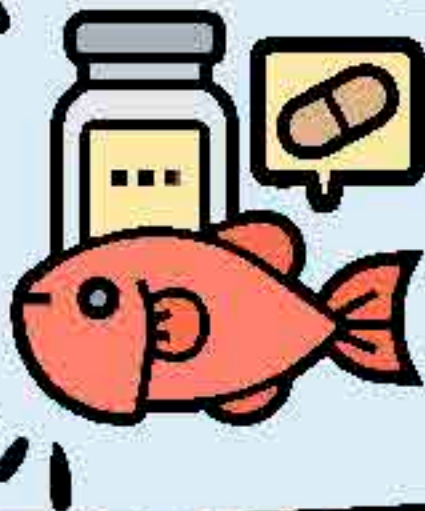
Создайте и поддерживайте в семье атмосферу принятия - основу для проявления искренних чувств и интереса к другому. Важно, чтобы ребенок чувствовал себя любимым и в безопасности. Поощряйте интересы ребенка, развивайте те области, которые ему интересны. Активно интересуйтесь и проявляйте интерес к разным областям жизни и ребенок с удовольствием присоединится к вашим интересам.

**Пример:** Ходите с ребенком на прогулки, играйте в игры, занимайтесь творчеством вместе, чтобы создать позитивную связь с ребенком, атмосферу радости и любви.




**ПОДДЕРЖАНИЕ**

**НЕЗАВИСИМОСТИ**




Позвольте ребенку быть самостоятельным



Не делайте все за ребенка. Оказывайте помощь и постоянно оценивайте её объем. Стремитесь к общему снижению подсказок и помощи. Дайте ему возможность самостоятельно выполнить простые действия. Поощряйте его за старания, даже если что-то делается не идеально. Помните, что когда-то ребенок останется один и ему нужно быть готовым к самостоятельной и взрослой жизни.

**Пример:** Позвольте ребенку самостоятельно одеться, даже если он делает это не очень аккуратно. Сложите одежду в том порядке, в котором он должен её надеть. Когда он привыкнет к тому, что одевается самостоятельно – постепенно снижайте свою вовлеченность в этот процесс.




**ПРАЗДНОВАНИЕ**

**УСПЕХОВ**




Празднуйте каждый успех ребенка





Не забывайте праздновать каждый успех ребенка. Это может быть просто словесное поощрение, небольшой подарок или специальный ужин в кругу семьи. Помните, что успехи ребенка — это ваша заслуга! Успехи быстро забываются, а умение их фиксировать — важный бонус для общей психологической устойчивости на пути взросления вашего особого ребенка.

**Пример:** Если ребенок научился застегивать пуговицы — устройте ему праздник, купив ему его любимое лакомство или подарив ему новую игрушку.






**ТЕРПЕНИЕ**

**И ЛЮБОВЬ**



Терпение и любовь – важнейшие

инструменты в воспитании



Помните, что воспитание ребенка с ментальными нарушениями здоровья требует огромного терпения и любви. Не сдавайтесь, будьте настойчивы и верьте в своего ребенка. Если терпение на исходе – не стоит тратить его остаточный запас. Разделите свои проблемы со специалистами или возьмите паузу на отдых в процессе воспитания ребенка.

**Пример:** Если у ребенка возникают трудности, не раздражайтесь и не повышайте голос на него. Будьте терпеливы, объясняйте ему все по-новому, поддерживайте его.

