**Консультация для родителей «Рекомендации родителям детей с РАС».**

**Подготовила воспитатель 4 группы ВКК**

**Якушева Н.А.**

Вот и наступил новый учебный год. А это значит, что опять прийдут новые дети. А дети будут разные, каждый по-своему уникален. И поэтому мне хотелось бы дать некоторые советы родителям детей с РАС. Чтобы ребенок с РАС чувствовал себя комфортно и в безопасности, дома и в детском саду нужно выработать и соблюдать единые рекомендации и правила.

Очень важно создание поддерживающей и понимающей атмосферы в семьях, где растут дети с расстройством аутистического спектра (РАС). Действительно, эмоциональное состояние родителей, их подход к воспитанию и понимание особенностей ребенка играют решающую роль в развитии и благополучии таких детей. Вот несколько основных моментов, которые стоит подчеркнуть:

1.Психическая гигиена родителей. Эмоциональное состояние родителей прямо влияет на ребенка. Создание спокойной и стабильной атмосферы помогает ребенку чувствовать себя в безопасности и уменьшает риск развития тревожности.

2. Сохранение индивидуальности. Родителям важно помнить, что их ребенок — это отдельная личность со своими желаниями и возможностями. Воспитание должно быть направлено на развитие самостоятельности, а не на гиперопеку.

3.Необходимость самообразования. Понимание особенностей РАС и поиск индивидуальных методов воспитания могут значительно повысить эффективность взаимодействия с ребенком. Изучение различных подходов и адаптация их под конкретные нужды ребенка является ключевым.

4.Поддержка сильных сторон ребенка. Важно обнаруживать и укреплять интересы и способности ребенка, которые могут стать основой его будущей профессиональной деятельности.

5.Уважительное отношение к социализации. Социализация детей с РАС — это процесс, который должен проходить в комфортной и безопасной обстановке. Принуждение к взаимодействию может вызвать негативные реакции и повысить уровень стресса.

6.Чувствительность к сенсорным потребностям. Родителям следует внимательно относиться к сенсорным особенностям своего ребенка и стремиться создать у него ощущение защищенности. Представьте, что все вокруг вас орут на самом высоком уровне громкости, слепят, давят. Это то, что ощущает и осознает ваш ребенок. Ваша задача — облегчить ему это состояние.

7.Создание предсказуемой обстановки: режим и стабильность помогают детям с аутизмом чувствовать себя комфортнее. Рекомендуется планировать распорядок дня и заранее обсуждать изменения, чтобы снизить уровень тревожности. Внедрение ежедневных ритуалов (утренние и вечерние). Использование визуальных расписаний с картинками.

8.Контроль собственных эмоций: родители должны быть осведомлены о своих чувствах и уметь их регулировать, чтобы лучше понимать и реагировать на потребности ребенка. Сделайте паузу, если чувствуете себя перегруженными.

Делитесь своими эмоциями с другими взрослыми для получения поддержки.

9.Система коммуникации: важно выбрать одну систему коммуникации (язык жестов, планшет и т.д.) и поощрять ребенка использовать именно её. Это поможет быстрее наладить взаимодействие.

10.Правила поведения: учите ребенка правилам, таким как «спросить маму, прежде чем выходить на улицу». Используйте визуальные подсказки для напоминания о правилах.

11.Создание рабочего места: установите небольшое рабочее место с таймером для самостоятельных занятий, чтобы ребенок мог учиться выполнять задания и получать поощрения за достижения.

12.Место для отдыха: выделите тихий уголок для успокоения. Направьте ребенка туда, когда он расстроен, и помогите ему освоить техники релаксации, такие как глубокое дыхание или счет до пяти.

Эти рекомендации могут значительно помочь в управлении повседневной жизнью и эмоциями как родителей, так и детей с аутизмом. Помогут родителям не только лучше понять своих детей, но и создать для них более безопасное и поддерживающее окружение. Важность конструктивного взаимодействия и осознания индивидуальности каждого ребенка с РАС — это ключ к успешному и гармоничному развитию.