

## **Памятка для родителей, воспитывающих детей с расстройствами аутистического спектра:**

- соблюдение режима дня (возможно наглядное расписание);
- занятия должны носить регулярный характер;
- учитывать специфические реакции и особенности ребенка (увлечения) и на основе этого строить обучение. Например, ребенок, который увлекался цифрами в детстве, может стать бухгалтером в будущем;
- научить ребенка правилу «стоп» (должен остановить любую свою деятельность). Это поможет выстраивать правила дома и будет способствовать безопасной жизнедеятельности ребенка (переход через дорогу, игра на детской площадке и так далее);
- ограничить время просмотра телевизора и использования мобильного телефона;
- социализировать ребенка (посещение детского сада (возможно на 2-3 часа в день), прогулки, секции, посещение школы, поездки в лагерь и так далее);
- отвлекать от бессмысленных, стереотипных движений (заменить другой деятельностью). Необходимо постараться понять, чем вызваны его механические движения, и перевести их в продуктивное, созидательное русло;
- общение, беседы с ребенком. Не смотря на «отстраненность» детей с РАС, им необходимо общение даже больше, чем нормотипичным детям;
- «личный уголок». Необходимо продумать то место, где ребенок сможет остаться наедине с собой;
- необходимо найти хороших врачей;
- пищевая аллергия. У детей с РАС часто бывает скрытая пищевая аллергия. Необходимо найти и исключить из рациона аллерген - это способствует улучшению в поведении.
- с осторожностью заводить животных. Дети с РАС бывают агрессивны, поэтому сначала необходимо подготовить ребенка и подарить ему игрушку.

**И самое главное правило – НЕ ОСТАТЬСЯ В ОДИНОЧЕСТВЕ, обратиться за помощью к специалистам как можно раньше.**