**Рекомендации родителям**

**«Обучение личной гигиене детей с РАС»**

Одной из важнейших развивающих задач является формирование конкретных средств коммуникации и социально-бытовой адаптации, в том числе культурно-гигиенических навыков, позволяющих ребенку вписаться в его социальное окружение.

Воспитание культурно-гигиенических навыков является существенным звеном воспитания человеческой личности. Обучение и поддержка гигиенических привычек у детей необходимы для их здоровья и социального благополучия. Овладение этими навыками делает ребенка более самостоятельным, менее зависимым от взрослого.

Однако дети с РАС с трудом и большой задержкой усваивают культурно-гигиенические умения и навыки: чистка зубов, принятие душа, причесывание или стрижка ногтей могут оказаться слишком сложным и вызывающим бурю негативных эмоций опытом. При этом большинство родителей не дают возможность ребенку действовать самостоятельно, делают за него то, что он может сделать сам. Ребенок, в принципе овладевший необходимым навыком, не исполняет указаний взрослого. В то же время, несформированность этих навыков достаточно редко осознается близкими ребенка как проблема. Тот факт, что ребенка в возрасте 4-6 лет приходится кормить, полностью одевать и раздевать, часто воспринимается родителями как нечто само разумеющееся. Отчасти это объясняется тем, что они не задумываются, насколько умения, связанные с самообслуживанием, важны для развития ребенка, для его социальной адаптации.

В работе с детьми над этой проблемой важна совместная работа с родителями. Необходимо наладить в семье воспитание навыков личной гигиены и самообслуживания.

Коррекционная работа включает многократные тренировки по их усвоению. Очень важна последовательность в обучении. В период обучения тем или иным умениям исключают любые неприятные ощущения, которые могут вызывать стойкое нежелание делать что-либо. Например, при умывании холодной водой предотвращают затекание воды в рукава, под воротник рубашки. Нужно помнить о многих мелочах, предвидеть их и пытаться предотвращать.

Предметы личной гигиены должны быть красивыми, удобными для ребенка, они создают радостное настроение от взаимодействия с ними. Перед использованием этих предметов ребенка знакомят с каждым из них, объясняя, для чего они нужны.

Зубная щетка должна быть небольшая и нежесткая (покупать лучше щетку детскую, мягкую). Вода для ополаскивания рта всегда должна быть теплой, чтобы не испугала ребенка, не принесла ему неприятных ощущений. Зубная щетка и пластмассовый стакан должны быть индивидуальными; зубная паста – приятная на вкус.

Расческа должна быть с мягкими зубцами, чтобы не царапала голову, не раздражала и не пугала ребенка, при этом имела спокойный неяркий цвет. Мочалка – мягкая, маленькая, чтобы ребенок мог удерживать ее в руке во время умывания, купания.

Перед использованием мыла необходимо рассмотреть с ребенком рисунок на обертке, рассказать, как приятно и полезно мыться этим мылом. Проведя с ребенком гигиенические процедуры, всегда нужно говорить ему ласковые слова, нежным голосом, успокаивать, создавая атмосферу доброты и заботы. Можно читать стихи о воде, мыле, полотенце.

Полотенце – индивидуальное, успокаивающего или возбуждающего цвета, в зависимости от темперамента ребенка. Размер не слишком большой, чтобы не спадало на пол при использовании.

Предметы личной гигиены должны соответствовать возрасту и росту ребенка.

Давайте рассмотрим несколько упражнений по формированию культурно-гигиенических умений и навыков. Задачами данных упражнений являются развитие умения самостоятельно умываться, пользоваться туалетом, чистить зубы, пользоваться душем, пользоваться носовым платком, формирование навыков опрятности.

***«Умываемся самостоятельно».*** В первую очередь, у ребенка должна закрепиться позитивная мотивация. Дети с РАС очень любят воду, поэтому в качестве позитивной мотивации можно использовать игры в воде. Например, попытаться поймать руками игрушечную рыбку. Когда ребенок будет двигать руками в воде, будет происходить стимуляция развития мелкой моторики и тактильная стимуляция. Это останется у него в памяти как нечто приятное. Затем можно использовать переливание воды, а позже ввести в игру мыло (например, игру «Поймай мыло»).

В некоторых случаях, чтобы заинтересовать ребенка и сконцентрировать его внимание рекомендуют окрашивать воду в разные цвета. Игра с цветной водой дарит ребенку позитивные ассоциации, и после таких игр он не будет противиться процедуре мытья рук. После того, как ребенок позитивно настроился к данной процедуре, надо провести инструктаж. Повторить надо много раз, кратко и точно. Затем можно взять руки ребенка и продемонстрировать ему, как нужно мыть руки. А после постепенно отпускать, сопровождая процедуру исключительно повторением инструктажа. Необходимо включить этот навык в режим дня ребенка.

***«Чистим зубы».*** Чистить зубы ребенка учат в 3-4 года. Определенное время уходит на знакомство его со щеткой, зеркалом, зубной пастой. Ребенок наблюдает, как взрослый чистит зубы, глядя на его отражение в зеркале. Если он боится зеркала, тогда ему показывают, как взрослые чистят зубы. Затем, выдавив немного пасты на палец, массирует десны ребенка. Взрослый дает подержать ребенку щетку, выдавливая на неё пасту, встав за ним, медленно подносит щетку к его рту. Другой рукой открывает рот ребенка и помогает ему медленно поводить щеткой вдоль зубов. Контроль за рукой медленно сокращается.

Занимаясь с ребенком с РАС, родители должны четко распланировать план своих действий, действовать поэтапно и не спешить. Нельзя торопить ребенка и перегружать, это может привести к негативизму с его стороны и потере уже имеющихся навыков.

Очень важно не давить на ребенка и наблюдать за его реакцию на стимулы, следить за его настроением. Также, очень важно общаться с ребенком и объяснять ему смысл всех выполненных им действий. Помните, что для большей результативности необходимо опираться на уже имеющиеся навыки ребенка и, исходя из этого, начинать занятия.

Необходимо чаще хвалить ребенка – это станет позитивной мотивацией и залогом его хорошего настроения. А затем уже можно усложнять задачу в сторону развития необходимого навыка.

Не забывайте поощрять ребенка и не отпугивайте его нравоучениями, если что-то не будет получаться, запаситесь терпением.

Процесс формирования гигиенических навыков занимает очень много времени. Скорее всего, вам придется решать новые проблемы по мере поступления и корректировать первоначальный план. Но даже если не получится сразу добиться, чтобы ребенок ежедневно принимал душ и чистил зубы, достижение каждого маленького шага по направлению к цели мотивирует семью продолжать работу.

В результате проделанной работы у детей  воспитаются устойчивость поведения, дисциплинированность, инициатива, умение преодолевать трудности, формируется интерес к самообслуживанию, ребенок становится самостоятельным.

**Подготовил: Кузнецова Е.А.,**

**учитель-дефектолог МБОУ ЦО № 42**