

**Коноплина Мария Александровна**  
**учитель-дефектолог**  
**МБОУ школа №8 для обучающихся с ОВЗ**  
**г.о. Серпухов Московская область**

**Консультация для родителей на тему: «Если останусь один»**

(Рекомендации родителям по грамотной организации предметной среды дома)

Жизненное пространство аутичного ребенка требует особой заботы и специальной организации. Он очень раним, и это делает его незащищенным перед окружающим миром. Пространство, в котором он живет и развивается, приобретает особую терапевтическую значимость.

*По виду деятельности ребенка пространство можно условно разграничить на:*

- *бытовое* (прием пищи, подготовка ко сну, туалет и т.д.);
- *игровое* (место для разнообразных игр);
- *учебное* (место для специальных развивающих занятий);

Позаботьтесь о том, чтобы детская комната стала для ребенка «крепостью», комфортным местом, в котором он чувствовал себя в безопасности. Это потребует от родителей чуткости и любви, а также выполнения ряда необходимых условий.

*Первое условие – безопасность:*

- обставить устойчивой мебелью, без острых углов, так как у ребенка с аутизмом часто отсутствует «чувство края» и в состоянии аффекта он может перестать контролировать свои движения и действия;
- в комнате не должно быть опасных предметов (тяжелых, острых, бьющихся и др.).

*Второе условие – обеспечение комфорта и уюта:*

- оформите комнату в приятных, неярких, успокаивающих тонах;
- электрическое освещение должно быть мягким, не режущим глаза.

*Третье условие – наличие необходимого оборудования.* Поскольку детская комната – это место, где ребенок играет и учится, она требует содержательного наполнения:

- столик со стульчиком или парта (стоящие в определенном месте);
- детские книжки для домашней библиотеки должны быть специально подобраны: с учетом возраста и предпочтений ребенка; понятные ему; без абстрактных и фантастических сюжетов; полезные для освоения окружающего мира; вызывающие положительные эмоции.
- игрушки:
  - деревянные и пластмассовые строительные наборы, конструкторы;
  - разнообразные пирамидки, матрешки;
  - звучащие игрушки, набор игрушечных музыкальных инструментов;
  - игры для развития мелкой моторики-мозаики, деревянные бусы, игры со шнурками;
  - развивающие игрушки (лото, домино, разрезные картинки и др.);
  - игрушки для сюжетно-ролевых игр — куклы, мягкие, резиновые игрушки, машинки, кукольные домики, мебель, аптечка, посуда.
- материалы для творчества:
  - цветные карандаши, фломастеры;
  - акварельные и гуашевые краски;
  - пастельные мелки и мелки для рисования на асфальте;
  - цветная бумага и картон;
  - пластилин.

- спортивное оборудование для физического развития ребенка:
- шведская стенка;
- обручи, скакалки, мячи;
- велосипед;
- самокат.

Все игры и игрушки надо пересмотреть и проверить, с точки зрения безопасности. Родитель должен сам решить, если в определенную игру ребенок может играть самостоятельно, то она должна находиться в доступном месте. Если игра (игрушка) требует контроля со стороны взрослого, то ее надо обязательно поставить в недоступное место, но, чтобы ребенок знал и мог попросить ее или как-то обозначить, что хочет в нее играть.

Также нужно предусмотреть предметы сенсорной стимуляции — это напрямую связано с уменьшением повторяющегося, самостимулирующего поведения и гиперактивности. Если у ребенка слишком высокая аутостимуляция, то ее надо перенаправить, а не подавлять. Подберите предметы, с которыми ваш ребенок сможет манипулировать и взаимодействовать, чтобы получить нужную сенсорную стимуляцию, так что ему не придется целый день бродить по дому и мычать, трясти руками или кружиться на месте. Возможные варианты включают большие гимнастические мячи, батут, сенсорные коробки с разнообразными предметами, светящиеся игрушки, пальчиковые краски и так далее.

Еще одно место, которое необходимо детям с аутизмом – так называемое место для отдыха. Ребята с аутизмом испытывают сильные перегрузки и чрезмерную стимуляцию в течение дня, что выливается в капризы, нытье, истерики и самоагрессию. Важно с самого раннего возраста учить детей, что они могут контролировать свои эмоции. Выделите тихий угол в доме и положите туда предметы, помогающие успокоиться (подушки, напольные мешки, гимнастический мяч и так далее). Когда ребенок расстроен или страдает от перегрузки, объясните ему, что ему нужно успокоиться, например: «Ты плачешь и бросаешь игрушки. Тебе нужно успокоиться». Направьте ребенка в место для отдыха и помогите ему заняться чем-нибудь успокаивающим, например, глубоко и медленно дышать, считать до пяти и так далее. Используйте визуальные подсказки, чтобы показать ребенку, какие шаги нужно сделать, чтобы успокоиться. Хвалите и поощряйте ребенка за улучшения в его настроении. С течением времени вы сможете просто говорить ребенку, что нужно пойти успокоиться, и он сможет самостоятельно пойти в место для отдыха, практиковать упражнения для релаксации и вернуться, когда почувствует себя лучше. А со временем возможно и вообще ребенок откажется от этого места и сможет сам справляться с эмоциями, например, при визуальной подсказке.

*Четвертое условие – поддержание порядка.*

1. В комнате ребенка должен быть установлен и поддерживаться определенный порядок – все предметы, вещи и игрушки должны иметь свое фиксированное место. Порядок в окружающем мире предметов важен для любого ребенка, но для аутичного, с его стереотипностью поведения, он – необходимое условие его жизни. Однако, избегайте раз и навсегда установленной завершенности.
2. Вводите новые приятные ребенку детали, например, развесьте на стене его рисунки, выберите с ним новые занавески, купите и повесьте на стену картину. Если ребенок сопротивляется малейшим переменам, отложите их, но обязательно попытайтесь вновь.
3. Создайте эмоционально положительное настроение: обсудите с ребенком предстоящую перемену в интерьере, поговорите о том, как это будет хорошо, организуйте его активное участие в процессе внесения новых элементов в интерьер.

Пространство квартиры в большинстве случаев связано с *освоением ребенком бытовых навыков*. Аутичному ребенку необходимо помочь осознать предназначение самых разных предметов, вещей. Для этого следует, во-первых, *комментировать* разнообразные бытовые моменты (например: мытье рук). Во – вторых, *вовлечь* ребенка в работу по дому (приготовление обеда, мытье посуды, засыпание порошка в стиральную машину и т.д.). Конечно, следует учитывать возраст ребенка и его возможности.

Помимо хозяйственно-бытовой деятельности, постарайтесь создать такие условия для ребенка, чтобы он мог *затеять игру в любом месте квартиры*. Свобода перемещения наполнит малыша новыми интересными впечатлениями и полезными знаниями.