

«Рекомендации родителям детей с РАС»

Принимайте любую помощь от близких, друзей, будь то помощь по дому или предложение присмотреть за ребенком.

1. Если вы оставляете ребенка с няней, предварительно убедитесь, что ребенок находится в комфортных и безопасных условиях, что няня понимает его особенности и способна справиться с возможными проблемами. Поначалу оставляйте ребенка на небольшой промежуток времени – около часа, постепенно увеличивая это время.
2. Серьезно рассмотрите все возможности, доступные для вашего ребенка, - такие, как место в группе детского сада или реабилитационного центра. Не прячьте ребенка от окружающих! Новый опыт и детский коллектив могут оказаться полезными для его развития.
3. Свяжитесь с местными общественными организациями, родительскими объединениями. Вы сможете делиться информацией, опытом, новыми идеями, а также получить в обмен опыт и информацию других родителей.
4. Не забывайте о себе! Возможно ваши собственные нужды кажутся вам ничтожными в сравнении с нуждами ребенка, но поверьте, если время от времени вы будете позволять себе отдыхать и набираться сил, то избежите физического переутомления и эмоционального выгорания!
5. Если чувствуете, что ваше расписание перегружено походами по врачам и занятиями, помните, вы вправе ответить специалисту «нет». Спросите, какие занятия, процедуры, консультации наиболее важны для ребенка, и занимайтесь только самым важным!
6. Не чувствуйте себя виноватыми оттого, что в чем-то отказываете ребенку. Вы не всегда можете сделать то, что он хочет, и не всегда этого хотите – и это ваше право. Пусть ребенок понимает, что не все его желания незамедлительно выполняются, пусть учится уважать желания и нужды других. Однако таким средством воспитания не стоит злоупотреблять.
7. Важно четко соблюдать режим дня. Все режимные моменты нужно не только проговаривать, но и сделать альбом или плакат с фотографиями или картинками, понятными ребенку. Такая система позволит избежать истерик, плача и крика и упорядочит вашу жизнь.
8. Как можно чаще в течение дня занимайтесь с ребенком чем-то интересным, играйте с ребенком, разговаривайте с ним. В игре ребенок будет учиться общаться и обучаться новому.
9. Вовлекайте в игру с ребенком людей из ближайшего окружения. Когда вы обучаете ребенка чему-то новому, ему первоначально может быть трудно повторить/выполнить какое-то действие, и, сидящий сзади ребенка член семьи (папа, бабушка) помогает малышу, совершая действия его руками.
10. Ведите дневник или видеодневник наблюдений за ребенком. Фиксируйте как успехи, так и трудности ребенка. Дневниковые записи помогут продемонстрировать динамику специалисту



Памятка подготовлена в рамках реализации проекта «Шаг навстречу» по созданию специализированной социальной службы «Домашний микрореабилитационный центр»