***Расстройства аутистического спектра (РАС)*** – это комплексные нарушения психического развития, которые характеризуются социальной дезадаптацией и неспособностью к социальному взаимодействию, общению и стереотипностью поведения (многократные повторения однообразных действий).

Из-за типичных для данного нарушения особенностей развития большую трудность для детей с РАС представляет освоение социально-бытовых навыков. Реальный мир непредсказуем, высокосоциален и динамичен, а это как раз те области, в которых дети с РАС испытывают серьезные проблемы. Поэтому для родителей важно обучать детей с РАС именно этим, казалось бы простым, но таким важным навыкам социализации.

**Советы родителям**

1. **Учите вашего ребенка просыпаться и вставать по будильнику** По мере взросления ребенка лучше научить его самостоятельно вставать, когда звонит будильник. Можно экспериментировать с разными звонками, музыкой, разной степенью громкости. Если ребенку трудно проснуться, лучше установить будильник на другом конце комнаты, чтобы ему приходилось идти к нему , чтобы выключить
2. **Учите ребенка определять время по часам и выполнять задачу в определенный промежуток времени** Для обучения этому навыку можно использовать большой визуальный таймер (например, песочные часы). С его помощью ребенок может наглядно видеть, сколько времени у него осталось на выполнение.



1. **Учите вашего ребёнка гигиене**. Ребенка важно научить ежедневно принимать душ или ванну, причесывать волосы, надевать чистую одежду. Рутина и однообразие успокаивают таких детей. Также нужно научить алгоритму выполнения данных действий.
2. **Учите вашего ребенка ответственно обращаться со своими вещами**. Можно начать с ответственность за свою игрушку , которую ребенок взял с собой в гости. Сделайте частью расписания ребенка обязанности найти свою игрушку в конце визита , взять ее с собой и принести домой.
3. **Учите вашего ребенка пользоваться визуальными подсказками, чтобы не забыть о том, что нужно сделать** Для этого можно использовать яркие стикеры-наклейки.
4. **Учите вашего ребенка готовить** Ребенка с РАС можно научить самостоятельно делать пищу, которая не требует приготовления, например, бутерброды. Впоследствии можно научить самостоятельно готовить по простым рецептам такие блюда как яичницу или омлет



1. **Учите ребенка пользоваться мобильным телефоном** Начинать необходимо с того как ответить на звонок, а также написать сообщение. Затем переходите к другим навыкам: как найти нужный номер телефона, как позвонить в различные службы (пожарная, скорая, полиция, такси и др), как делать заказ по телефону
2. **Учите ребенка самостоятельно посещать различные общественные места и пользоваться общественным транспортом**
3. **Учите ребёнка всегда брать с собой определенные вещи.** Когда ребенок уходит из дома , он может взять с собой мобильный телефон, ключи, деньги.
4. **Учите ребенка личной безопасности** Подумайте о таких навыках , как представление о том когда уместно обнимать человек, а когда можно пожать руку; где у тебя лежат деньги;что делать, если на улице к тебе подходят незнакомы люди или тебе кажется, что за тобой следят

Использованы материалы сайтов:

https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/228543-formirovanie-bytovyh-navykov-u-detej-s-ras

https://deti-clinica.ru/info/bolezni/rasstroystva-autisticheskogo-spektra-u-detey/

<https://znanio.ru/media/buklet-na-temu-pravila-vzaimodejstviya-s-rebenkom-s-ras-2711933>

**Муниципальное автономное №104 им.М.Шаймуратова»**

Муниципальное автономное образовательное учреждение

«Школа №104 им.М.Шаймуратова»

**Формирование социально- бытовых навыков у детей с расстройствами аутистического спектра**

практические рекомендации родителям

Составители: Мухаметова Х.Г, педагог-психолог

 Дмитриева Ю.А., социальный педагог

Уфа-2023