МЕТОДИЧЕСКИЙ СБОРНИК КОНСУЛЬТАЦИЙ
для родителей и педагогов в рамках комплексной помощи учащимся с расстройствами аутистического спектра

Назначение сборника. Материалы предназначены для индивидуальных и групповых консультаций, родительских встреч, заседаний методических объединений. Тексты можно использовать как основу выступления или памятки. Рекомендации необходимо соотносить с возрастом ребёнка, его индивидуальными особенностями, образовательными потребностями и заключениями специалистов.

Часть I. Консультации для родителей

1. Как понять поведение ребёнка с РАС и помочь ему справляться с трудностями

Цель: помочь родителям рассматривать поведение ребёнка как сигнал о потребности, затруднении или перегрузке, а не только как намеренное непослушание.

Дети с РАС могут испытывать трудности с пониманием обращённой речи, ожиданием, сменой деятельности, выражением просьбы или отказа. Иногда поведение становится способом сообщить о боли, усталости, тревоге, сенсорном дискомфорте или непонимании ситуации. Поэтому полезно сначала выяснить, что происходило до эпизода, что именно сделал ребёнок и что последовало за этим.

Практический алгоритм наблюдения:

1. Опишите ситуацию без оценок: «После просьбы убрать конструктор ребёнок закричал и бросил детали».
2. Отметьте, что было перед этим: неожиданное прекращение игры, шум, длинная инструкция, усталость, отсутствие понятного предупреждения.
3. Подумайте, какую функцию могло выполнять поведение: получить предмет или внимание, избежать трудного задания, сообщить о дискомфорте, справиться с перегрузкой.
4. На следующий раз заранее измените условие: предупредите о завершении игры, покажите визуальный таймер, сократите инструкцию, предложите способ попросить перерыв.
5. Научите доступной альтернативе: карточке «перерыв», жесту, слову или другому понятному ребёнку способу сообщить о потребности.

Во время сильного эмоционального напряжения длинные объяснения и требования «успокоиться немедленно» обычно малоэффективны. В первую очередь обеспечьте безопасность, уменьшите количество слов и раздражителей, дайте время восстановиться. Обсуждать ситуацию и тренировать новый навык лучше после того, как ребёнок успокоится.

Если эпизоды частые, усиливаются, связаны с риском травмирования или возникли внезапно, важно обратиться к команде сопровождения и при необходимости к медицинскому специалисту: следует исключить боль и другие причины ухудшения состояния.

Практическое задание семье. Разберите один повторяющийся эпизод по схеме «до — поведение — после». Выберите одно изменение, которое взрослые смогут последовательно применять в течение недели.

2. Визуальное расписание дома: больше предсказуемости и самостоятельности

Цель: показать родителям, как визуальная поддержка помогает ребёнку понимать последовательность событий и переходить от одного дела к другому.

Визуальное расписание — это последовательность фотографий, рисунков, пиктограмм или слов, которая показывает ребёнку, что происходит сейчас и что будет дальше. Оно не должно быть сложным: лучше начать с нескольких знакомых действий и постепенно расширять список.

Например, утренний алгоритм может включать: «встать — одеться — умыться — позавтракать — взять рюкзак — выйти». Для ребёнка, которому трудно ориентироваться во всём утре сразу, можно показывать только ближайшие два-три шага. Выполненный пункт ребёнок переворачивает, снимает или отмечает.

Как организовать расписание:

• используйте понятные ребёнку изображения и одинаковые обозначения;
• размещайте расписание там, где выполняются действия;
• сначала показывайте и проговаривайте каждый шаг, затем постепенно уменьшайте помощь;
• предупреждайте об изменениях заранее и, если возможно, добавляйте карточку «изменение»;
• отмечайте завершение дела и показывайте, что будет после него;
• используйте расписание как опору, а не как способ наказания.

Визуальная поддержка может применяться и для бытовых навыков: мытья рук, чистки зубов, уборки игрушек, подготовки ко сну. Если ребёнок не пользуется расписанием, проверьте, понятны ли картинки, не слишком ли много шагов и не требуется ли дополнительное обучение.

Расписание должно быть гибким. Его задача — сделать происходящее более понятным и помочь ребёнку постепенно действовать самостоятельнее, а не добиться механического выполнения любой последовательности.

Практическое задание семье. Выберите один повторяющийся домашний процесс и составьте для него визуальный алгоритм из 3–6 шагов. Через неделю отметьте, какие шаги ребёнок выполняет самостоятельно.

3. Как развивать коммуникацию: учим ребёнка просить, выбирать и отказываться

Цель: расширить возможности ребёнка сообщать о желаниях, потребностях, трудностях и отказе доступным ему способом.

Коммуникация — это не только устная речь. Ребёнок может общаться словами, жестами, указанием, фотографиями, карточками или средствами альтернативной и дополнительной коммуникации (АДК). Важно признавать любой понятный и безопасный способ сообщения и помогать ребёнку расширять его возможности.

Начните с ситуаций, в которых у ребёнка есть естественный мотив обратиться к взрослому: попросить любимую игрушку, помощь с упаковкой, продолжение игры, напиток или перерыв. Держите нужный предмет в поле зрения, но не создавайте чрезмерных препятствий и не заставляйте ребёнка «заслуживать» удовлетворение базовых потребностей.

Практические приёмы:

• предлагайте выбор из двух доступных вариантов: «яблоко или банан?» — показывая оба предмета;
• моделируйте короткие сообщения: «дай», «помоги», «ещё», «стоп», «перерыв»;
• выдерживайте паузу, чтобы у ребёнка было время ответить;
• реагируйте на попытку коммуникации, даже если она пока несовершенна;
• сопровождайте речь жестом или изображением, если это помогает пониманию;
• учите не только просить, но и отказываться, сообщать о боли, усталости и необходимости помощи.

Не следует удерживать у ребёнка воду, еду, туалет, отдых или необходимую помощь ради тренировки просьбы. Не нужно требовать зрительного контакта как обязательного условия общения. Цель — не заставить ребёнка выглядеть «как все», а сделать его сообщения понятнее и повысить его возможность влиять на происходящее.

Если ребёнок использует АДК, все значимые взрослые должны знать, где находятся средства коммуникации и как ими пользоваться. Подбор системы и обучение её применению желательно согласовывать со специалистами.

Практическое задание семье. В течение недели создавайте несколько естественных возможностей для выбора и просьбы. Записывайте, каким способом ребёнок сообщил о потребности и какая реакция взрослого помогла.

4. Сенсорные особенности ребёнка: как организовать комфортную среду

Цель: помочь семье замечать сенсорные факторы, которые влияют на самочувствие и поведение ребёнка, и безопасно адаптировать среду.

Некоторые дети с РАС остро реагируют на громкие звуки, яркий свет, запахи, прикосновения, определённые ткани или пищевые текстуры. Другие, напротив, активно ищут движение, давление или повторяющиеся ощущения. Особенности могут меняться в зависимости от усталости, тревоги и ситуации.

Наблюдайте не только за реакцией, но и за условиями: где ребёнку легче, какие звуки или прикосновения он избегает, в какое время чаще возникает перегрузка, что помогает восстановиться. Ведите короткие записи и обсуждайте устойчивые закономерности со специалистами.

Что может помочь:

• заранее предупреждать о шумных и многолюдных местах;
• предусматривать возможность ненадолго выйти в более спокойное пространство;
• уменьшать лишний фоновый шум и визуальный беспорядок;
• подбирать удобную одежду и учитывать чувствительность к швам, ярлыкам или материалам;
• вводить новые продукты, места и ощущения постепенно, без принуждения;
• обсуждать безопасные способы двигательной активности и саморегуляции со специалистом.

Не все необычные реакции связаны исключительно с сенсорной чувствительностью. Внезапное избегание прикосновений, отказ от еды, усиление раздражительности или изменение сна могут быть связаны с болью или

состоянием здоровья. В таких случаях важно не ограничиваться поведенческими объяснениями.

Сенсорная поддержка должна помогать ребёнку участвовать в повседневной жизни. Она не должна превращаться в жёсткий набор запретов или в требование терпеть неприятные ощущения ради удобства окружающих.

Практическое задание семье. Выберите одну сложную ситуацию — например, магазин, столовую или сборы утром. Определите возможные раздражители и составьте план из двух-трёх безопасных изменений.

5. Домашние навыки и самостоятельность: помощь без избыточной опеки

Цель: познакомить родителей с поэтапным обучением бытовым навыкам и постепенным сокращением помощи взрослого.

Самостоятельность формируется через небольшие, понятные и многократно повторяющиеся действия. Большая задача вроде «соберись в школу» может быть слишком сложной, если ребёнок не знает последовательности или не умеет выполнять отдельные шаги.

Разложите навык на этапы. Например, чтобы собрать рюкзак: достать расписание, найти нужные тетради, положить пенал, проверить дневник, закрыть рюкзак. Сначала взрослый может показывать каждый шаг, затем использовать жест или картинку, позже — только напоминать о расписании и постепенно отходить в сторону.

Полезные правила:

• обучайте одному-двум новым шагам за раз;
• показывайте действие и используйте короткую, конкретную инструкцию;
• давайте ребёнку время на выполнение, не спешите делать всё вместо него;
• помогайте ровно настолько, насколько необходимо, и постепенно сокращайте подсказки;
• отмечайте конкретный успех: «Ты сам положил пенал в рюкзак»;
• тренируйте навык в естественных условиях и переносите его на похожие ситуации.

Если ребёнок ошибся, спокойно покажите нужный шаг и дайте возможность попробовать снова. Не превращайте обучение в длительное испытание: при усталости лучше сделать паузу и вернуться позже. Навык должен быть функциональным и соответствовать возрасту и возможностям ребёнка.

Важно договориться между взрослыми об одинаковом алгоритме. Если один взрослый выполняет действие за ребёнка, а другой требует полной самостоятельности, ребёнку сложнее понять ожидания.

Практическое задание семье. Выберите один бытовой навык и запишите его шаги. Отмечайте, какие действия ребёнок выполняет самостоятельно, с подсказкой или пока не выполняет. Через две недели пересмотрите объём помощи.

Часть II. Консультации для педагогов

6. Организация образовательной среды для учащегося с РАС

Цель: определить способы повышения понятности и предсказуемости учебной среды.

Для учащегося с РАС важны не только содержание задания, но и то, насколько ясно организованы пространство, время, инструкция и последовательность действий. Непредсказуемость, избыток стимулов и неопределённые требования могут увеличивать тревогу и затруднять включение в работу.

Рекомендуется:

• организовать понятные зоны и обозначить назначение материалов;
• использовать визуальное расписание урока или последовательность этапов задания;
• заранее сообщать о переменах и переходах;
• давать короткие инструкции, по возможности сопровождая их образцом или изображением;
• обозначать начало и окончание задания, объём работы и ожидаемый результат;
• предусматривать доступный способ попросить помощь или перерыв;
• учитывать индивидуальные сенсорные особенности и необходимость спокойного места для восстановления.

Пример. Вместо общего указания «Приготовься к уроку и выполни работу» педагог показывает последовательность: «1. Открой тетрадь. 2. Запиши дату по образцу. 3. Выполни два задания. 4. Покажи результат». По мере освоения алгоритма часть визуальных подсказок можно убирать.

Структурированная среда не означает неизменность каждого элемента. Необходимо обучать ребёнка переносить изменения, предварительно предупреждая о них и предлагая понятную опору. Эффективность оценивается по тому, насколько ребёнок лучше ориентируется, участвует в деятельности и становится самостоятельнее.

Практическое задание специалистам. Проанализируйте один урок: где учащийся может не понимать, что делать, сколько работать и что будет дальше? Подготовьте одну визуальную опору и оцените её пользу.

7. Адаптация учебных заданий и инструкций без снижения значимости обучения

Цель: помочь педагогам адаптировать способ предъявления задания и форму ответа с учётом образовательных потребностей учащегося.

Адаптация задания направлена на устранение барьеров, мешающих ребёнку продемонстрировать знания и освоить учебное содержание. В первую очередь следует определить, что именно проверяется: понимание понятия, чтение, счёт, выполнение последовательности, устный ответ или самостоятельная организация работы.

Возможные адаптации:

• сократить и конкретизировать инструкцию, разделить её на шаги;
• выделить ключевые слова, показать образец выполнения;
• уменьшить количество однотипных примеров, если это допустимо целью задания;
• увеличить время или предусмотреть короткую паузу;
• предложить ответ указанием, выбором карточки, схемой или набором слов, если устная речь не является предметом проверки;
• оформить задание визуально ясно, не перегружая страницу лишними элементами;
• заранее проверить, понял ли ребёнок инструкцию, попросив показать первый шаг.

Пример. Если цель — определить, какие предметы относятся к живой природе, ребёнок может классифицировать изображения по двум группам. Если цель — проверить умение самостоятельно прочитать и понять текст, замена чтения готовыми картинками изменит содержание проверяемого умения; поэтому адаптация должна соответствовать учебной цели.

Не следует автоматически упрощать всё содержание только на основании диагноза. Решение принимается по наблюдениям, актуальным возможностям, образовательной программе и рекомендациям специалистов. Полезно фиксировать, какая поддержка понадобилась и может ли она постепенно уменьшаться.

Практическое задание специалистам. Возьмите одно задание и сформулируйте его учебную цель. Предложите две адаптации, которые сохраняют эту цель, но делают инструкцию и выполнение доступнее.

8. Нежелательное поведение на уроке: профилактика, анализ и безопасная реакция

Цель: сформировать у педагогов последовательный подход к предупреждению и анализу поведения, которое мешает обучению или создаёт риск.

Крики, уход с рабочего места, отказ, бросание предметов или повторяющиеся действия следует рассматривать в контексте ситуации. Поведение может быть связано с непониманием инструкции, слишком высокой нагрузкой, трудностью перехода, сенсорным дискомфортом, болью или невозможностью сообщить о потребности.

Педагог фиксирует наблюдаемые факты: что происходило до эпизода, как именно проявилось поведение, что последовало за ним. Важно избегать оценок «манипулирует», «делает назло» и не приписывать ребёнку мотив без анализа.

Профилактика включает:

- доступные инструкции и посильный объём работы;
- предупреждение о завершении предпочитаемой деятельности;
- выбор между двумя приемлемыми вариантами;
- обучение просьбе о помощи, перерыве или отказе;
- подкрепление функциональной альтернативы;
- согласованный порядок действий всех взрослых.

Во время кризиса приоритет — безопасность. Снизьте количество слов и требований, уберите опасные предметы, уменьшите воздействие раздражителей и следуйте утверждённому в учреждении алгоритму помощи. Не следует кричать, стыдить, угрожать, провоцировать физическое противостояние или применять неподготовленные ограничительные меры. Физическое вмешательство допустимо только в соответствии с действующими правилами, подготовкой персонала и требованиями безопасности.

После эпизода восстановите обычный порядок, когда ребёнок будет готов, и проанализируйте, что следует изменить. При повторяющихся или опасных эпизодах необходима командная оценка причин и согласованный план поддержки.

Практическое задание специалистам. В команде сопровождения выберите один наблюдаемый тип поведения и составьте краткую запись «ситуация до — поведение — последствия — возможная поддержка». Не делайте выводов на основании одного эпизода.

9. Развитие общения и взаимодействия в классе

Цель: показать педагогам, как поддерживать участие учащегося с РАС в совместной деятельности, не требуя от него обязательного использования одного способа общения.

Учащемуся может быть трудно начать взаимодействие, поддерживать разговор, понимать косвенные высказывания, ждать очереди или ориентироваться в негласных правилах группы. Это не означает отсутствия интереса к людям. Педагог может сделать социальную ситуацию более понятной и безопасной.

Практические стратегии:

• объяснять правила общения прямо и конкретно;
• моделировать фразы для просьбы, уточнения, присоединения к игре и выражения несогласия;
• использовать парные задания с распределёнными ролями и понятным результатом;
• заранее объяснять, кто начинает, сколько длится ход и когда меняется участник;
• принимать доступные ребёнку способы ответа — слово, жест, указание, карточку или устройство АДК;
• обучать одноклассников уважительному взаимодействию, не раскрывая личную информацию о ребёнке без необходимости;
• не требовать зрительного контакта как доказательства внимания.

Пример группового задания: один ученик выбирает карточку, второй находит соответствующий предмет, третий отмечает результат. Роли визуально обозначены, а затем постепенно меняются. Так ребёнок получает конкретную возможность участвовать, а не просто находиться рядом с группой.

Не следует принуждать к публичным выступлениям или прикосновениям, использовать сверстников как постоянных «помощников» без их согласия или обсуждать особенности ребёнка в его присутствии так, будто его нет. Поддержка должна сохранять достоинство и право на отказ, одновременно расширяя возможности участия.

Практическое задание специалистам. Спланируйте одну совместную задачу с чёткими ролями и визуальными правилами. После выполнения оцените не «насколько ребёнок был общительным», а смог ли он участвовать доступным ему способом.

10. Согласованная работа семьи и специалистов: единые цели и перенос навыков

Цель: наладить практическое сотрудничество педагогов, специалистов и родителей вокруг функциональных целей ребёнка.

Комплексная помощь эффективнее, когда значимые взрослые согласуют приоритеты и используют понятные друг другу способы поддержки. При этом единообразие не означает одинаковые требования во всех ситуациях: необходимо учитывать возможности ребёнка, условия дома и учреждения и реальные ресурсы семьи.

Рекомендуемый порядок взаимодействия:

1. Определить одну функциональную цель, значимую для ребёнка: например, просить помощь, переходить к следующему уроку, самостоятельно собирать принадлежности.
2. Описать навык наблюдаемым образом: что именно ребёнок будет делать и в какой ситуации.
3. Выбрать подсказки и средства поддержки, которые доступны и понятны всем участникам.
4. Договориться, как взрослые будут реагировать на попытки ребёнка и как постепенно уменьшать помощь.
5. Обмениваться краткими наблюдениями, не перегружая семью большим количеством форм и заданий.
6. Через согласованный период оценить изменения и решить, сохранять цель, усложнять её или выбрать другую.

Пример цели: «В течение учебного дня ученик использует слово, жест, карточку или устройство, чтобы попросить помощь, не менее чем в тех ситуациях, где такая помощь ему действительно нужна». Конкретный критерий и срок команда устанавливает с учётом исходных возможностей ребёнка.

Обсуждение должно быть партнёрским: не искать виноватых, а выявлять условия, которые помогают или мешают. Информация о ребёнке передаётся только тем лицам, которым она необходима для сопровождения, с соблюдением требований конфиденциальности.

Практическое задание специалистам. На ближайшей встрече команды согласуйте одну функциональную цель, способ наблюдения и дату повторного обсуждения. Уточните, какая поддержка реально выполнима в каждом контексте.

Приложение. Краткая форма планирования консультации

Тема консультации:
_____

Целевая аудитория:
_____

Цель:
_____

Основные вопросы для обсуждения:
_____

Практический пример / упражнение:
_____

Рекомендации участникам:
_____

Обратная связь / договорённости:
_____