**Консультация для родителей детей с аутизмом**

**«Организация режима дня ребенка»**

 *Пузанова Наталья Николаевна,*

*педагог-психолог МАДОУ ДСКВ «Югорка»*

**Режим дня ребенка**



Поддержание режима дня важно для всех детей, для ребенка же с синдромом аутизма создание особого режима всей жизни имеет первостепенное значение – это необходимое условие развития. Распорядок дня (как и порядок в комнате) должен иметь определенную последовательность и повторяемость. Тогда хаос и фрагментарность в сознании ребенка постепенно перерастут в более целостную картину мира, а упорядоченная, предсказуемая жизнь поможет организовать его поведение.

Итак, здороваясь утром при пробуждении ребенка, ласково улыбнитесь ему, сделайте «потягушечки», сопровождая действия проговариванием веселой потешки... Что дальше? Оказывается, не может быть стандартного режима дня – временной распорядок жизни каждого ребенка индивидуален и по-разному эмоционально наполнен, при этом меняется с возрастом. организации режим дня опирается на следующие составляющие:

– **Возраст ребенка.**Например, в младенчестве ребенок много спит, а в дошкольном возрасте может долго играть и заниматься.

– **Биологические ритмы ребенка**, которые проявляются прежде всего в особенностях чередования периодов сна и бодрствования: ребенок может спать мало – или нуждаться в продолжительном времени для сна; поздно ложиться и поздно вставать («сова») – или рано ложиться и рано вставать («жаворонок»). Эти особенности обусловлены типом высшей нервной деятельности ребенка, который не поддается изменению.

– **Традиции семьи**: как в ней принято начинать день, питаться (в некоторых семьях «хватают на лету», в других еда – целый ритуал), проводить вместе время и т. д. Обычно взрослые приносят традиции и сам стиль отношений в собственную семью из родительской. Сюда же можно отнести и передаваемые из поколения в поколение игры, стишки, шутки, колыбельные и сказки.

– **Возможности семьи**: например, может ли кто-либо из взрослых постоянно находиться рядом с ребенком в течение дня и т. п.

Таким образом, режим дня ребенка складывается исходя из его индивидуальных физиологических особенностей, а также особенностей внутрисемейных отношений, т. е. здесь сочетаются физиологические и социальные аспекты. При этом режим дня ребенка не статичен, а меняется по мере его развития и постепенного взросления.

Режим дня ребенка обычно складывается естественным путем. Но для аутичного ребенка требуется специальная работа по организации режима: ведь он может не выражать активно свои физиологические потребности. Кроме того, не происходит спонтанного усвоения социального смысла происходящего, ребенок не понимает, почему повторяются те или иные действия. Его поведение в быту – часто лишь пассивное подчинение предложениям и требованиям взрослого.

**Рекомендации по организации режима дня**

1. **Эмоциональный комментарий всего, что происходит в течение дня**. Постоянно объясняйте ребенку, что происходит, заражая его при этом своим восприятием, – сейчас вы «окошко», через которое ребенок выглядывает в окружающий мир. Комментарий при этом, как правило, не содержит ничего особенного – самые простые, обычные слова, движения и действия лучше всего передадут ваши чувства. Оставайтесь естественны. При этом не забывайте: все, что для вас само собой разумеется, что обычный ребенок усваивает спонтанно, для аутичного ребенка трудно и требует специальной работы. ыполнение этой рекомендации поможет ребенку осмыслить происходящее, понять, почему все происходит так, а не иначе. Это позволяет избежать механического повторения действий, а также помогает ребенку чувствовать себя более комфортно в рамках повседневной жизни.

2. Воспитание самостоятельности требует специальной **работы по запоминанию последовательности событий, которые происходят на протяжении дня, а также порядка действий в той или иной ситуации**. Самостоятельность предполагает осознание происходящего, поэтому предлагайте ребенку вспомнить, что уже сделано, что надо делать дальше. запоминании последовательности событий дня вам поможет самодельная книжка-раскладушка, рассказывающая о режиме дня вашего ребенка. Такую книжку можно сделать из картинок, нарисованных вместе. А накрывая, к примеру, на стол, сначала вспомните и повторите вместе с ребенком порядок необходимых при этом действий.

3. Старайтесь, чтобы проживание событий дня, выполнение необходимых действий приносило **удовольствие**. Для этого во время купания поиграйте с ребенком в «фонтан», «брызги», а укладывая ребенка спать, спойте ему песенку. Никто лучше близких ребенка не знает, что доставляет ему удовольствие.

4. Предлагайте ребенку вещественные **ориентиры**, символические обозначения того или иного события, помогающие ребенку быстрее переключаться: так, перед едой можно звонить в колокольчик, созывая всех членов семьи на кухню; перед купанием достаньте специальную плавающую игрушку и т. п.

5. **Вводите новые детали**в привычные действия, **отступайте иногда от привычного режима**. Например, вместо обеда дома отправьтесь в ближайшее кафе. При этом не забудьте обсудить такой план заранее.