

Памятка для родителей: что нужно знать об аутизме (РАС)

(в рамках Недели осведомлённости о расстройствах аутистического спектра)



Дорогие родители!

Цель этой памятки - помочь вам лучше понять, что такое расстройство аутистического спектра (РАС), как оно может проявляться у детей 3-7 лет, и как мы вместе можем создать комфортную среду для всех воспитанников детского сада.

Что такое РАС?

Расстройство аутистического спектра — это особенность развития нервной системы, которая влияет на:

- общение и социальные взаимодействия;
- способы восприятия информации;
- поведение и реакции на окружающий мир.

Важно помнить: аутизм — не болезнь, а особенность развития. Дети с РАС могут быть очень разными, у каждого — свой набор сильных сторон и трудностей.

Как может проявляться РАС у детей 3–7 лет?

Не у всех детей симптомы проявляются одинаково, но могут встречаться:

- сложности в установлении зрительного контакта или использовании жестов;
- предпочтение играть в одиночестве или необычные способы игры;
- трудности с пониманием эмоций других людей или выражением своих чувств;
- повышенная чувствительность к звукам, свету, текстурам одежды или еды;
- повторяющиеся движения (раскачивания, взмахи рук) или ритуалы;
- задержки в развитии речи или необычные особенности речи (эхолалия — повторение фраз);
- сильный интерес к узкой теме (поезда, цифры, динозавры и т.д.).



Важно: наличие одного или нескольких признаков **не означает** диагноз. Если вас что-то беспокоит, обратитесь к специалистам: педиатру, детскому психиатру, психологу или логопеду.



Как мы создаём инклюзивную среду в детском саду?

Мы стремимся, чтобы каждый ребёнок чувствовал себя комфортно и мог развиваться в своём темпе. Для этого мы:

- используем визуальные подсказки (расписания, картинки);
- создаём «тихие зоны» для отдыха;

- структурируем день, чёткое расписание помогает детям чувствовать себя увереннее;
- применяем игровые методы для развития коммуникации;
- учитываем сенсорные особенности (избегаем резких звуков, яркого света).

Как вы можете помочь?

1. Говорите просто и конкретно. Детям с РАС бывает сложно понимать



намёки, идиомы или длинные инструкции. Лучше сказать: «Положи кубики в коробку» вместо «Наведи порядок».

2. Используйте визуальную поддержку.

Картинки или простые схемы помогают понять последовательность действий (как одеться, помыть руки).

3. Уважайте личные границы. Не заставляйте

ребёнка обниматься или смотреть в глаза, если ему это некомфортно.

4. Поддерживайте интересы. Если ребёнок увлечён чем-то, используйте это для обучения и общения.

5. Будьте терпеливы. Дайте ребёнку время на ответ или выполнение просьбы.

6. Общайтесь с педагогами. Расскажите о сильных сторонах и особенностях вашего ребёнка — это поможет подобрать индивидуальный подход.

7. Объясняйте другим детям. Просто и доброжелательно расскажите своим детям, что все люди разные, и кто-то может вести себя иначе — это нормально.

Чего стоит избегать?

- сравнения детей между собой;
- критики за «неправильное» поведение без понимания его причин;
- перегрузки информацией или впечатлениями (шумные мероприятия, резкие перемены).

Куда обратиться за помощью?

Если вы подозреваете РАС у своего ребёнка или хотите узнать больше:

- **педиатр** — первый шаг для направления к специалистам;
- **детский психиатр / психолог** — диагностика и рекомендации;
- **логопед-дефектолог** — помощь в развитии коммуникации;
- **центры ранней помощи** — программы поддержки для семей;
- **родительские сообщества** — обмен опытом и эмоциональная поддержка

Помните: осведомлённость и понимание - первый шаг к созданию дружелюбной и поддерживающей среды для всех детей. Вместе мы можем помочь каждому ребёнку раскрыть свой потенциал!

Если у вас остались вопросы, обратитесь к воспитателям вашей группы или педагогу-психологу нашего детского сада Хабаровой М.В.

педагог-психолог
Хабарова М.В.
2026 год.