

потребностями - вы должны попросить об этом. Защищайте права своего ребёнка, когда это необходимо. Один из способов сделать это - обратиться к специалисту по путешествиям и рассказать о диагнозе ребёнка, чтобы забронировать поездку, или, если вы бронируете самостоятельно, указать в бронировании любые особые условия, которые могут потребоваться

6. Ожидания

Установите собственные ожидания.

Не настаивайте на том, чтобы ваш ребёнок вел себя как нормотипичный, он не такой, у него свое особое восприятие этого мира. Не «одергивайте» его, не повышайте голос, не требуйте большего, чем ребёнок способен выполнить, сохраняйте спокойствие и уверенность в своих действиях. Не забывайте о его интересах, предпочтениях и чувствительности. Когда родители демонстрируют понимание, дети чувствуют это.

Придерживаясь вышеперечисленных правил, вы сформируете у ребенка привычку ориентироваться на вас в незнакомых ситуациях, научите адаптироваться к новым местам и обстановкам.



Не бойтесь путешествовать!



Составитель: учитель-дефектолог

Асонова Анастасия Васильевна

305000, г. Курск, ул. Кирова, 7.

Телефон: (4712) 51-14-75

305040, г. Курск, пр-т. Дружбы, 5.

Телефон: (4712) 57-20-85, 57-20-86

Сайт: pmckursk.ru

Адрес электронной почты:

pmc-kursk@yandex.ru

**ОКУ «Курский областной центр
психолого-педагогического,
медицинского и социального
сопровождения»**



Методические рекомендации

для родительского сообщества

**«Адаптация поездок: как сделать
путешествие комфортным для
ребёнка с аутизмом»**

Курск – 2025

Ребенок с РАС и транспорт. Особенности поведения

Поездка в транспорте для ребенка с РАС представляет своего рода испытание: шум дороги, суета, мелькание автомобилей, яркий свет фар, все это доставляет немало негативных ощущений. Ребенок может прыгать на месте, громко кричать, причинять боль себе или взрослому (кусаться или царапаться) и многое другое, что помогает ему проявлять свои эмоции в данной обстановке. Перед отправкой в автобус, машину, самолет и т.д. дайте ребенку визуальную подсказку, куда вы направляетесь. Это может быть картинка автомобиля, или схематично нарисованный самолет в блокноте. Для такого ребенка это не просто картинки – это единственный способ получить информацию, которая при словесном описании не имеет для него значения. Ему надо знать, куда его везут, на чем едет, и что там будет делать. Ребенка с РАС эта информация успокаивает и придает ему уверенности. Данный совет универсален. Далее подробно рассмотрим, каких правил по адаптации ребенка с аутизмом к путешествию стоит придерживаться родителям.

1. «Начать с малого»

Лучше всего выходить из привычного распорядка дня постепенно. Начните с походов в продуктовый магазин. Затем однодневные поездки. Двухдневная

поездка куда-нибудь неподалёку. Недельное путешествие, включающее, например, перелёт на самолёте или поездку на поезде. Зоопарк - идеальное место для прогулки с детьми с аутизмом, поскольку там маловероятна сенсорная перегрузка, можно ходить в своём темпе и брать с собой перекус и напитки. Другие идеи для «начать с малого»: посещение близлежащего музея или заповедника, сбор ягод, совместная прогулка или поездка на велосипеде, или даже установка палатки и спальных мешков около дома.

2. Визуальные подсказки

Расписание - ваш друг. Составьте для своего ребёнка подробное расписание поездки (с большим количеством перерывов для отдыха) и опишите каждую ожидаемую обстановку. Познакомьте его, например, с идеей поездки на поезде задолго до неё с помощью [социальных историй](#) (это короткие рассказы, которые описывают конкретные социальные ситуации и ожидаемое поведение в них), книг с картинками, ролевых игр, или просто предварительного визита на железнодорожный вокзал. Таким образом, ребёнок познакомится с новым местом, увидит поезда, услышит характерные звуки. То же самое касается и других видов транспорта.

3. Долой тревогу

Избавьтесь от потенциально тревожных раздражителей. Сенсорные проблемы часто встречаются у

детей с аутизмом (они включены в диагностические критерии расстройств аутистического спектра), поэтому рекомендуется заранее предвидеть потенциальную перегрузку и знакомить ребёнка с новыми сенсорными ощущениями. Если погода в пункте назначения требует другой одежды, чем дома, потренируйтесь надевать эту одежду перед отъездом. Или, если ваш ребёнок никогда не был на пляже, расскажите ему, на что похож песок, перед поездкой. Для общественных туалетов подготовьте наушники с шумоподавлением и стикеры, которые можно положить на датчики автоматических туалетов.

4. Соберите «волшебную сумку»

Держите под рукой в дороге специальную сумку с предметами, которые помогут ребёнку отвлечься от скуки, подавленности или усталости. В сумку можно положить: наушники с шумоподавлением, пакеты с продуктами с низким содержанием сахара (например, попкорн, хлопья, морковь (слайсы), крекеры в виде животных), сюрпризы небольшой стоимостью в подарочных пакетах (например, пластилин и четырёхцветные ручки) – что любит ребёнок, сменную одежду, художественные принадлежности, лекарства.

5. Оповещение

Предупредите персонал. Не думайте, что вам предложат особые условия для людей с особыми